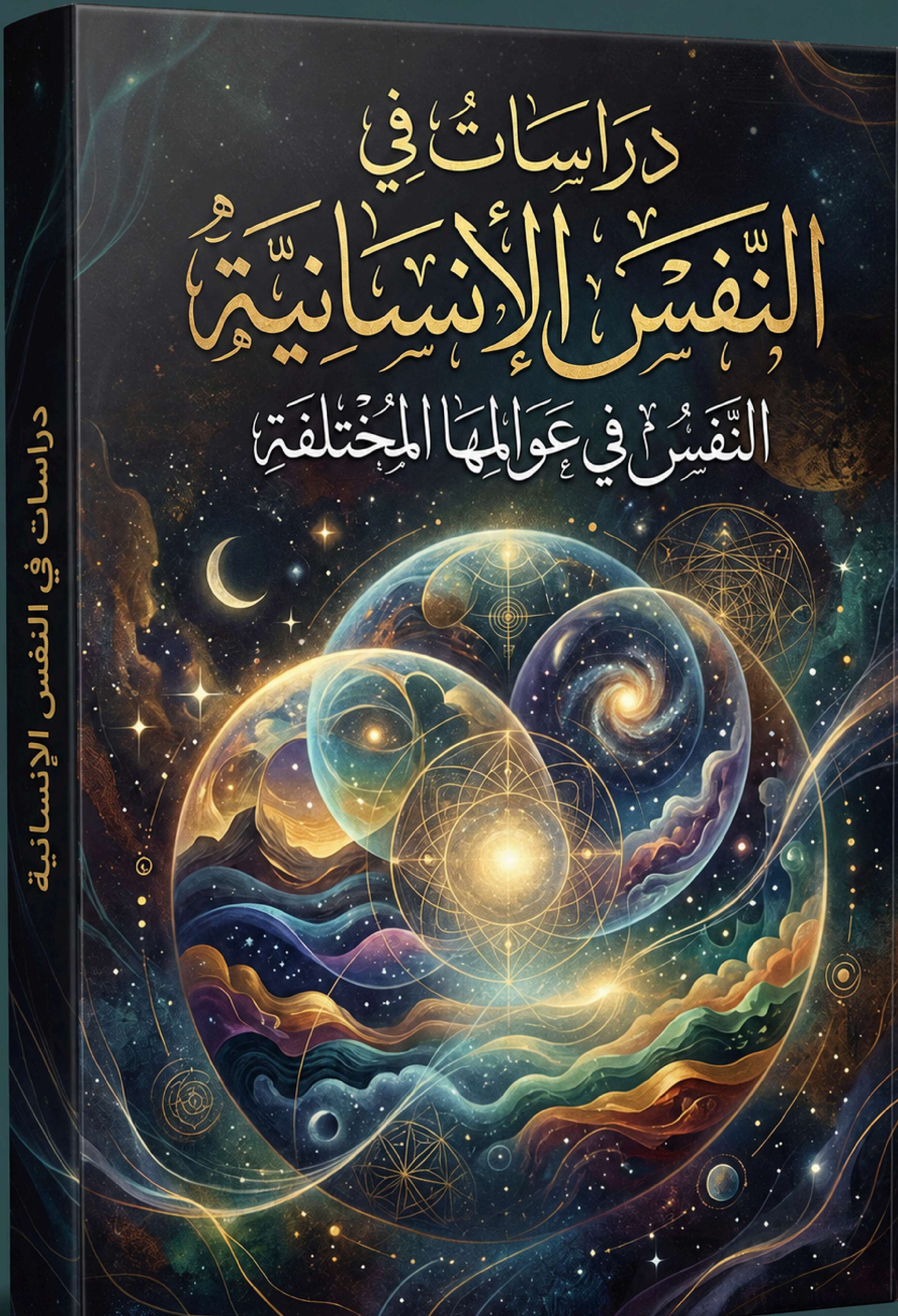

دراسات في
النفس الإنسانية
النفس في عوالمها المختلفة
دراسات في النفس الإنسانية

دراسات في النفس الإنسانية

النفس في عوالمها المختلفة

"وفي أنفسكم أفلا تبصرون"
سورة الذاريات - الآية 21

مقدمة الدراسة التفصيلية

دراسات في النفس الإنسانية - من الجوهر إلى الأسرار

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على سيد المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

أولاً: في سبب هذه الدراسة ومنشأ فكرتها

لم تولد هذه الدراسة في فراغ ولم تنبع من ترف فكري يبحث عن موضوع يشغله. ولدت من رؤية واقعية مؤلمة يُعايشها كل متأمل في حال الإنسان المعاصر: إنسان بلغ من التقدم المادي والتقني ما لم يحلم به أجداده ومع ذلك لم يبلغ من معرفة نفسه ما يكفيه لأن يعيش حياة متوازنة هادئة ذات معنى. يملك الإنسان اليوم في كفه جهازاً يتصل به بكل أرجاء المعمورة لكنه يعجز أحياناً عن الاتصال بما في أعماقه. يعرف مسارات الكواكب في مداراتها البعيدة لكنه يجهل أحياناً لماذا يثور

في مواقف بعينها أو لماذا يحزن حزناً لا يجد له سبباً واضحاً أو لماذا يكرر نفس الأخطاء في نفس المواقف رغم أنه يعرف أنها أخطاء.

وكانت الدافعية الأولى لهذه الدراسة هي الإجابة على سؤال بسيط في ظاهره عميق في جوهره: ما الذي يحتاجه القارئ العربي المسلم المعاصر المهتم بفهم نفسه فهماً حقيقياً؟ ما الذي يسد الفجوة بين التراث النفسي الإسلامي العريق الذي كتبه الغزالي وابن القيم وابن تيمية وبين المعرفة النفسية الإنسانية الحديثة التي أنتجتها مدارس علم النفس المعاصر؟ وكيف يمكن تقديم كل ذلك في رحلة فكرية واحدة منسجمة لا تختصر ما يستحق التوسع ولا تُطيل فيما يكفي فيه الاختصار؟

وكانت الإجابة هي هذه الدراسة التي بين يديك بأجزائها السبعة التي شكّلت معاً رحلة كاملة في أعماق النفس الإنسانية من مداخلها الفلسفية والعلمية والنفسية حتى غايتها الروحية الربانية.

ثانياً: في منهج الدراسة وطريقتها

اتبعت هذه الدراسة منهجاً خاصاً بها يقوم على جملة من المبادئ التي رأيناها ضرورية لتحقيق الهدف المنشود.

المبدأ الأول هو التكامل لا الاختزال. فالنفس الإنسانية موضوع لا يحتمل النظرة الأحادية ولا التفسير من زاوية واحدة. من أخطأ في حقها من قرأها من زاوية فرويد وحده أو من زاوية علم الأعصاب وحده أو من زاوية الفقه والأخلاق وحده. الحقيقة الكاملة لا تظهر إلا حين تتلاقى الأضواء من زوايا مختلفة على موضوع واحد فيظهر بعمقه الحقيقي. ولهذا جمعت هذه الدراسة بين الفلسفة وعلم النفس والعلوم العصبية والتراث الإسلامي العميق والتجربة الإنسانية الحية في نسيج واحد متكامل.

والمبدأ الثاني هو التجذير في الواقع لا التحليق في المجرد. فالدراسة النفسية التي تكتفي بالمفاهيم والنظريات المجردة دون أن تربطها بما يعيشه الإنسان في يومه وليلته وفي علاقاته وأزماته وانتصاراته وانكساراته هي دراسة ناقصة مهما بلغت من الدقة العلمية. ولهذا حرصت هذه الدراسة في كل موضوع تناولته على ضرب الأمثلة الحية والقصص الواقعية التي تُجسّد المفهوم وتجعله ملموساً قابلاً للاسترجاع في حياة القارئ.

والمبدأ الثالث هو التدرج المنطقي من العام إلى الخاص ومن الوصف إلى التحليل ومن التشخيص إلى العلاج. فبدأنا بالمدخل العام لمفهوم النفس ثم تناولنا النفس السوية ثم النفس المنحرفة ثم الشخصيات المختلفة ثم عوالم اللاوعي والأحلام ثم السعادة والشقاء ثم ختمنا بالبناء الإسلامي الكامل للنفس وهو الذي يعلو على كل ما سبقه ويُضيء ما ظل منه في الغموض.

والمبدأ الرابع هو الصدق الفكري الأمين. وهو يعني أن نعترف بما أثبته العلم الإنساني الصحيح وإن جاء من غير المسلمين، وأن نعترف في الوقت نفسه بحدود ذلك العلم وقصوره عن الإحاطة بالنفس من كل جوانبها، وأن لا نُسلّم لأي مدرسة نفسية تسليماً مطلقاً بل نأخذ منها ما يُضيء ونتجاوز ما يُظلم.

والمبدأ الخامس هو التعاطف لا الإدانة. فدراسة النفس الإنسانية بكل أمراضها وانحرافاتها وضعفها ليست مجلساً للغيبة والتشهير ولا فرصة لوضع الناس في خانات جامدة يُحكم عليهم منها. هي محاولة للفهم العميق الذي يرى وراء السلوك القبيح ألماً وراء الانحراف جرحاً ووراء الشر المُمارَس تاريخاً يستحق التأمل. وهذا التعاطف ليس ضعفاً ولا إسقاطاً للمسؤولية الأخلاقية بل هو أعلى مستويات الإنسانية وأقربها إلى روح الإسلام الذي جاء رحمة للعالمين.

ثالثاً: في خريطة الدراسة وأجزائها

جاءت هذه الدراسة في سبعة أجزاء متتالية متكاملة يصح أن تُقرأ كل واحدة منها مستقلة وإن كانت في مجموعها تُشكّل بناءً واحداً متماسكاً.

الجزء الأول كان المدخل الكبير الذي سأل فيه سؤال الأسئلة: ما النفس؟ وتناول هذا السؤال من أبعاده الفلسفية والعلمية والدينية وأثبت أن النفس كيان متعدد الطبقات لا يمكن لتعريف واحد أن يُحيط به. وختم بتتبع النفس في أولى مراحل تشكّلها من الجنين إلى المراهقة.

والجزء الثاني تناول النفس السوية المستقيمة وأجاب عن سؤال ما الذي يجعل النفس سوية؟ ورسم صورة مفصلة للصحة النفسية الحقيقية بملامحها وأسرارها وتجلياتها في الحياة اليومية ومواجهاتها لتحديات العصر.

والجزء الثالث قلب الصورة ودرس النفس الطائحة المنحرفة من جذورها وبذورها ومساراتها وأشكالها وآلياتها الدفاعية المعطوبة. وحرص على أن يكون تناول الانحراف تناول الفاهم المتعاطف لا تناول الجلاد المُدين.

والجزء الرابع كان الجزء الذي أثار أكبر الشوق وهو تشريح الشخصيات الإنسانية في صحتها ومرضها. وتناول أنماط الشخصية السوية من انبساطية وانطوائية وحساسة وتحليلية وإبداعية ثم نزل إلى عمق اضطرابات الشخصية من النرجسية إلى الحدية إلى المعادية للمجتمع إلى البارانويدية إلى الوسواسية إلى التجنبية إلى الاعتمادية مع التشريح والمثال والجذور وأدوات التعامل.

والجزء الخامس فتح باباً من أكثر أبواب النفس إثارة وهو عالم اللاوعي والأحلام. وأثبت أن ما يجري تحت سطح الوعي هو الأكثر تأثيراً في حياة الإنسان وأن الأحلام ليست مجرد صور عشوائية بل هي لغة النفس في سكوتها وصدقها.

والجزء السادس تناول ذلك السؤال الذي لم يتوقف الإنسان عن طرحه: كيف تكون سعيداً؟ وكشف عن أسرار السعادة الحقيقية والشقاء الحقيقي بعيداً عن الأوهام الشائعة وقريباً من الحقائق الثابتة التي يؤكدها العلم وتُعززها الحكمة الإنسانية.

والجزء السابع كان التاج والغاية وهو الجزء الإسلامي الكامل الذي تناول النفس في ضوء الوحي الرباني. استعرض المفهوم القرآني للنفس بكل طبقاته وأبعاده وتناول المراتب الثلاث للنفس من الأمّارة إلى اللوّامة إلى المطمئنة وأعطى علم

التزكية الإسلامي حقه من التوسع والتفصيل مستعيناً بعقول الغزالي وابن القيم وابن تيمية وغيرهم من أئمة هذا العلم الجليل.

رابعاً: في الجمهور المقصود من هذه الدراسة

هذه الدراسة لم تُكتب لطائفة بعينها من القراء بل كُتبت لكل إنسان يحمل في قلبه فضولاً صادقاً نحو فهم النفس الإنسانية وأسرارها. غير أنها استحضرت في كل سطر فيها ثلاثة أنواع من القراء يرى الكاتب أنهم أكثر احتياجاً لما فيها.

النوع الأول هو الباحث والطالب في ميدان علم النفس والعلوم الإنسانية الذي يريد أن يتجاوز القراءة الأكاديمية الجافة إلى فهم حي عميق يربط بين المعرفة العلمية وجذورها الإنسانية والروحية.

والنوع الثاني هو المثقف المسلم المعاصر الذي يريد أن يُعيد اكتشاف تراثه النفسي الإسلامي العظيم ويقرأه قراءة تُثبت أنه لم يكن في يوم ما أقل عمقاً أو أقل علمية من المنتج الغربي المعاصر بل كان في كثير من أوجهه رائداً ومؤسساً وسابقاً.

والنوع الثالث هو كل إنسان يعاني ويتساءل ويبحث، ذلك الإنسان الذي يجلس في غرفته ليلاً ويجد في نفسه أسئلة لا يجد لها إجابات في كتب الشريعة المجردة ولا في كتب الطب النفسي التقنية ويريد شيئاً يجمع بين الحكمة الإنسانية والبصيرة الروحية والعمق العلمي في صوت واحد يُخاطبه بلغة تصل إلى قلبه قبل عقله.

خامساً: في الفجوة التي تسعى هذه الدراسة لردمها

لو نظرت في المكتبة العربية الإسلامية المعاصرة لوجدت فيها نوعين من الكتب النفسية في الغالب. النوع الأول هو الترجمات والتلخيصات للكتب الغربية في علم النفس وهي كتب قيّمة في مجملها لكنها كثيراً ما تأتي منفصلة عن السياق الروحي والقيمي للقارئ المسلم وأحياناً تحمل في طياتها مسلّمات فلسفية مادية تتعارض مع القناعات الإيمانية لذلك القارئ دون أن تُنبّه إلى ذلك.

والنوع الثاني هو الكتابات الإسلامية في أمراض القلوب وتزكية النفس وهي كتابات ثمينة عميقة لكنها في كثير من الأحيان لا تُعنى بالجانب النفسي العلمي التجريبي ولا تُوظف ما أثبته علم النفس الحديث في خدمة فهم ما قاله العلماء المسلمون من قبل وإثراء تطبيقه.

وبين هذين النوعين فجوة واسعة يسعى كثيرون لردمها ويجدون صعوبة في إيجاد ما يُسدّها. هذه الدراسة هي محاولة لردم تلك الفجوة من خلال حوار حضاري حقيقي بين العقل الإنساني وهو في أحسن تجلياته وبين نور الوحي الرباني وهو في أعظم عطائه. حوار لا يُلغي أحدهما الآخر بل يُكمل كل منهما ما يقصر عنه الآخر.

سادساً: في حدود الدراسة والاعتراف بقصورها

الأمانة العلمية والفكرية تقتضي أن يعترف كل كاتب بما لم يستطع فعله في عمله قبل أن يدّعي ما فعله. وهذه الدراسة مع ما بذل فيها من جهد وتأمل تعرف حدودها وتعترف بقصورها.

فهي لا تدّعي الإحاطة الكاملة بموضوع النفس الإنسانية الذي هو أكبر من أن تُحيط به دراسة واحدة أو مجلدات. فقد أهملت أو قصّرت في مجالات تستحق دراسات مستقلة كعلم الأعصاب وعلاقته بالنفس وعلم النفس التطوري وعلم النفس الاجتماعي بكل فروعه وعلم نفس الإبداع والفن وعلم نفس الطفل بتفصيل أكبر وعلاقة النفس بالصحة الجسدية بعمق أعمق.

كما أن هذه الدراسة تعتمد على التحليل والتأمل أكثر مما تعتمد على البيانات الإحصائية والدراسات التجريبية المفصلة وهو ما يجعلها أقرب إلى الكتابة التأملية والفكرية العميقة منها إلى الدراسة الأكاديمية الصارمة. وكلا الأسلوبين له قيمته وله جمهوره وهذه الدراسة اختارت أسلوبها مع الوعي الكامل بما يعنيه هذا الاختيار.

سابعاً: كلمة أخيرة قبل البدء

قبل أن تدخل في رحلة هذه الدراسة أيها القارئ الكريم أريد أن أقول لك شيئاً واحداً: لا تقرأ هذا الكتاب كما تقرأ كتاباً للمعلومات تستخرج منه بيانات وتحفظ نظريات. اقرأه كما تقرأ خريطة تُساعدك على أن تُبصر طريقك في أرض كانت مجهولة. توقف عند كل نقطة تُلامس فيها تجربتك أنت أو تجربة من تعرف. اسأل نفسك: أين أنا من هذه الصورة؟ وما الذي يقوله هذا الفصل عن نمط أراه في شخصية ألقاها كل يوم؟ وما الذي يكشفه هذا التحليل عن جانب في نفسي لم أكن قد أوليته الانتباه الكافي؟

فالمعرفة التي لا تُحوّل صاحبها ولو قليلاً معرفة ناقصة. وأعظم ثمرة يمكن أن تجنيها من هذه الرحلة ليست أن تصبح أكثر علماً بالنفس البشرية بل أن تصبح أكثر حرصاً على نفسك وأكثر رفقاً بها وأعمق فهماً لها وأقدر على توجيهها نحو ما خُلقت له من معرفة الله وعبادته والإفادة مما أودعه الله فيها من طاقات لا تنضب.

فإن أصبت فمن الله وحده وإن قصّرت فمن نفسي والشيطان وأستغفر الله من كل زلة وكل قصور.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الجزء الأول: مدخل إلى عالم النفس وأسرارها الكبرى

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على خير من فهم النفس البشرية وتعامل معها بحكمة لا تُدانى.

تمهيد: لماذا ندرس النفس الإنسانية؟

إن الإنسان مخلوق عجيب، يحمل بين جنبيه عالماً كاملاً لا تتسع له المجلدات ولا تحيط به المختبرات. وقد قال الشاعر القديم:

"وتحسب أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر"

وهذا القول ليس مجازاً شعرياً فحسب، بل هو حقيقة وجودية عميقة أثبتتها القرون المتتالية من البحث والتأمل والدراسة. فالنفس الإنسانية هي أعقد موضوع يمكن أن يتناوله عقل بشري، لأن الدارس هنا هو نفسه المادة المدروسة، والمُشرِّح هو نفسه الجسد الذي يقع عليه التشريح، والقاضي هو نفسه المتهم الذي يقف في قفص الاتهام.

ولعل هذا ما يفسر لنا ذلك الافتتان القديم المتجدد الذي لازم الإنسان منذ فجر وعيه الأول. فحين رسم إنسان الكهوف صوره على جدران مغاراته لم يكن يرسم الحيوانات التي يصطادها فحسب، بل كان يرسم نفسه وهو يصطادها، كان يحاول أن يفهم ذاته من خلال انعكاسها على العالم الخارجي. وحين جلس الفلاسفة الأوائل في ساحات أثينا يتحاورون لم تكن أسئلتهم عن النجوم والكواكب هي الأسئلة الجوهرية، بل كان السؤال الأعمق والأخطر هو ذلك الذي نُقش على معبد دلفي: "اعرف نفسك".

وهذا الأمر البسيط في ظاهره هو أصعب أمر يمكن أن يُوجَّه لإنسان. فأنت تستطيع أن تعرف جغرافيا قارات بأكملها، وتستطيع أن تحفظ تواريخ أمم غابرة، وتستطيع أن تحسب مسارات الكواكب في مداراتها البعيدة، لكنك قد تعجز عجزاً تاماً عن أن تفهم لماذا انفعلت ذلك الانفعال الحاد في موقف بسيط بالأمس، أو لماذا تشعر بتلك الكآبة الغامضة التي تزورك في ساعات معينة دون أن يكون لها سبب ظاهر، أو لماذا تحب شخصاً بعينه وتنفر من آخر مع أنهما قد يكونان متشابهين في كثير من الصفات.

إن النفس الإنسانية هي القارة المجهولة الحقيقية. وكل الرحلات الاستكشافية الكبرى التي قام بها الإنسان عبر تاريخه، من رحلات ماجلان حول العالم إلى رحلات أبولو إلى القمر، هي في حقيقتها العميقة محاولات للهروب من مواجهة تلك القارة الداخلية المخيفة المدهشة في آن معاً.

الفصل الأول: ما النفس؟ سؤال الأسئلة

أولاً: النفس بين التعريف والاستعصاء على التعريف

حين نسأل ما النفس فإننا نطرح سؤالاً يبدو بسيطاً لكنه حيّر أعظم العقول البشرية عبر التاريخ. والسبب في ذلك أن النفس ليست شيئاً يمكن أن تضعه تحت المجهر أو تزنه بميزان أو تقيسه بمسطرة. إنها ليست عضواً من أعضاء الجسد يمكن أن يستأصله جراح أو يصوره جهاز أشعة. النفس هي ذلك الشيء الذي يجعلك أنت أنت، ذلك الجوهر الخفي الذي يختبئ وراء عينيك حين تنظر في المرآة، ذلك الصوت الداخلي الذي يتحدث إليك حين تكون وحيداً، ذلك الكيان الغامض الذي يحلم ويتمنى ويخاف ويحب ويكره ويتذكر وينسى ويبدع ويدمر.

والمفارقة الكبرى أن كل واحد منا يعرف نفسه معرفة مباشرة لا تحتاج إلى برهان، فأنت لا تحتاج أن يُثبت لك أحد أنك موجود وأن لك نفساً تشعر وتفكر، لكنك في الوقت ذاته عاجز عن أن تصف هذه النفس وصفاً دقيقاً شاملاً. إنها أقرب شيء إليك وأبعد شيء عنك في الوقت نفسه. وهذا ما عبّر عنه القرآن الكريم بإعجاز بالغ حين قال تعالى: "ونحن أقرب إليه من حبل الوريد"، وحين قال: "وفي أنفسكم أفلا تبصرون". فالبصيرة بالنفس ليست أمراً تلقائياً بل تحتاج إلى جهد وتأمل وإرادة.

لقد حاول الفلاسفة والعلماء والمفكرون عبر التاريخ أن يضعوا تعريفاً جامعاً مانعاً للنفس، فجاءت محاولاتهم متنوعة تنوعاً شديداً يعكس في ذاته تعقيد الموضوع المدروس.

فأرسطو رأى أن النفس هي "صورة الجسم الطبيعي الآلي" أي أنها المبدأ الذي يمنح الجسم حياته ونشاطه وغايته، وهي ليست شيئاً منفصلاً عن الجسم بل هي الوجه الآخر لعملته. وكان يرى أن لكل كائن حي نفساً تناسب مرتبته، فللنبات نفس غاذية تدبر أمر نموه وتغذيته وتكاثره، وللحيوان نفس حاسة تضيف إلى وظائف النبات قدرة الإحساس والحركة، وللإنسان نفس ناطقة تضيف إلى كل ذلك ملكة العقل والتفكير المجرد.

لكن أفلاطون قبله كان يرى رأياً مختلفاً تماماً. فالنفس عنده جوهر مستقل عن الجسد، بل هي أسبق منه في الوجود وأبقى منه بعد الفناء. والجسد عنده ليس إلا سجناً تحبس فيه النفس مؤقتاً، وهي تتوق دائماً للتحرر منه والعودة إلى عالمها العلوي الذي هبطت منه. وتلك النظرة الأفلاطونية تركت أثراً عميقاً في الفكر الإنساني امتد لقرون طويلة، وتسللت إلى كثير من المنظومات الدينية والفلسفية اللاحقة.

أما في التراث الإسلامي فقد تعامل العلماء مع النفس بوعي عميق يجمع بين النص الديني والتجربة الحياتية والتأمل العقلي. وقد فرّق كثير منهم بين النفس والروح، فالروح هي سر الحياة الذي نفخه الله في الإنسان وهي من أمر الله الذي استأثر بعلمه كما قال تعالى: "ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً". أما النفس فهي ذلك الكيان المركب الذي يشمل الجانب النفسي والعاطفي والإرادي والأخلاقي من الإنسان، وهي المخاطَبة بالتكليف والمحاسَبة على الأفعال.

والإمام الغزالي رحمه الله تناول النفس بتشريح دقيق في كتبه العظيمة وخاصة في "إحياء علوم الدين" و"المنقذ من الضلال"، فرأى أن النفس لها معنيان: معنى يُراد به الجوهر اللطيف الذي هو حقيقة الإنسان وذاته، ومعنى يُراد به تلك القوة الجامعة للغضب والشهوة في الإنسان. وهذا التمييز الغزالي مهم جداً لأنه يفرّق بين النفس ككيان كلي وبين النفس كقوة جزئية تميل إلى الانحراف، وهو ما سنتوسع فيه لاحقاً.

وابن القيم الجوزية رحمه الله أبدع في وصف النفس حين شبّهها بالمرآة التي إن صُقلت انعكس عليها نور الحق فأبصرت واهتدت، وإن تراكم عليها صدأ الذنوب والغفلات حُجب عنها النور فتاهت وضلت. وهذا التشبيه يحمل بُعداً عملياً مهماً لأنه يعني أن النفس ليست كياناً جامداً ثابتاً بل هي كيان ديناميكي متحرك يتغير بتغير ما يرد عليه من مؤثرات.

أما في العصر الحديث فقد جاء علم النفس ليتناول الموضوع من زاوية علمية تجريبية. وقد بدأ هذا العلم رحلته الرسمية حين أسس فيلهلم فونت أول مختبر لعلم النفس التجريبي في جامعة لايبزيغ الألمانية عام ألف وثمانمائة وتسعة وسبعين للميلاد. لكن هذا العلم سرعان ما تشعب إلى مدارس ومذاهب مختلفة، كل منها ينظر إلى النفس من زاوية مختلفة.

فالمدرسة السلوكية التي قادها جون واطسون ثم بي إف سكينر رفضت الحديث عن النفس أصلاً باعتبارها مفهوماً غير قابل للقياس والملاحظة، وركزت على السلوك الظاهري فقط. وهذا الموقف أشبه بمن يرفض الاعتراف بوجود المحيط لأنه لا يستطيع أن يراه كله من شاطئه.

والمدرسة التحليلية التي أسسها سيغموند فرويد ذهبت إلى الطرف المقابل فغاصت في أعماق النفس واكتشفت ما سمته اللاوعي أو اللاشعور، ذلك المخزن الهائل من الذكريات المكبوتة والرغبات المقموعة والمخاوف المدفونة التي تتحكم في سلوك الإنسان من وراء ستار دون أن يدري بها. وقد شبّه فرويد النفس بجبل الجليد الذي لا يظهر منه فوق سطح الماء إلا جزء ضئيل بينما الكتلة العظمى منه مغمورة في الأعماق. وسواء اتفقنا مع فرويد في كل تفاصيل نظريته أو اختلفنا معه، وسنختلف معه في كثير كما سيأتي، فإن اكتشافه لفكرة اللاوعي يظل من أعظم الاكتشافات في تاريخ فهم الإنسان لنفسه.

وجاء كارل يونغ تلميذ فرويد الذي تمرد على أستاذه ليوسع مفهوم اللاوعي توسيعاً هائلاً، فأضاف إلى اللاوعي الشخصي ما سماه اللاوعي الجمعي، وهو ذلك المستودع العميق من الصور البدئية والأنماط الأولية التي يشترك فيها البشر جميعاً بصرف النظر عن ثقافاتهم وأزمنتهم. وهذه الفكرة اليونغية تشرح لنا لماذا نجد تشابهاً مذهلاً بين أساطير الشعوب المختلفة ورموز أحلامهم ومخاوفهم الكبرى، لأنها كلها تنبع من ذلك المعين المشترك في أعماق النفس الإنسانية الواحدة.

ثم جاءت المدرسة الإنسانية مع أبراهام ماسلو وكارل روجرز لتعيد الاعتبار للجوانب الإيجابية في النفس بعد أن ركز فرويد على الصراعات والعقد والأمراض. فالنفس عند هؤلاء ليست ساحة حرب فحسب بل هي أيضاً حديقة فيها بذور النمو والتحقق والإبداع والتسامي. وقد وضع ماسلو هرمه الشهير للحاجات ليبين أن النفس الإنسانية تتدرج في حاجاتها من الحاجات الأساسية كالطعام والأمان إلى الحاجات العليا كتحقيق الذات والتسامي الروحي.

وما يهمنا في هذا السرد التاريخي ليس استعراض المعلومات بل استخلاص نتيجة جوهرية وهي أن النفس الإنسانية كيان متعدد الطبقات والأبعاد والوجوه، ولا يمكن لنظرية واحدة أو مدرسة واحدة أن تحيط بها إحاطة كاملة. وكل من ادعى أنه وجد المفتاح الوحيد لفهم النفس فقد وقع في الوهم، لأن النفس ليس لها مفتاح واحد بل لها ألف مفتاح ومفتاح، وكل مفتاح يفتح باباً يؤدي إلى ممر يقود إلى أبواب أخرى مغلقة.

ثانياً: النفس بين الوحدة والتعدد

من أعجب خصائص النفس الإنسانية أنها واحدة ومتعددة في آن واحد. فأنت تشعر بأنك كيان واحد متصل، لك هوية واحدة واسم واحد وتاريخ واحد. لكنك في الوقت ذاته تعرف أن في داخلك أصواتاً متعددة ونوازع متناقضة ورغبات متصارعة. فالجزء الذي يريد أن يستيقظ مبكراً ليمارس الرياضة ليس هو نفسه الجزء الذي يريد أن يبقى في فراشه الدافئ. والجزء الذي يثور غضباً حين يُستفز ليس هو نفسه الجزء الذي يندم بعد ساعة على ما قال وفعل. والجزء الذي يحلم بالمجد والعظمة ليس هو نفسه الجزء الذي يخاف من أي خطوة جديدة ويؤثر السلامة.

هذا التعدد داخل الوحدة ليس علامة مرض بل هو طبيعة النفس الإنسانية السوية. فالنفس أشبه بأوركسترا موسيقية فيها آلات مختلفة كل منها تصدر صوتاً مختلفاً، لكنها حين تعمل في تناغم وتناسق تحت قيادة قائد ماهر تنتج موسيقى جميلة متكاملة. والمشكلة لا تحدث بسبب تعدد الآلات بل تحدث حين يغيب القائد أو يضعف أو تتمرد عليه إحدى الآلات وتريد أن تعزف منفردة فتطغى على بقية الأصوات وتفسد اللحن كله.

ولنضرب مثالاً من الحياة اليومية المعاصرة: تخيل شاباً في مقتبل عمره يجلس أمام شاشة هاتفه في الساعة الثانية صباحاً. العقل يقول له إن عليه أن ينام لأن أمامه يوم عمل طويل غداً. والجسد يرسل إشارات التعب والإرهاق. لكن هناك شيئاً آخر في نفسه يدفعه لتصفح المزيد، لرؤية منشور آخر، لمشاهدة مقطع آخر، لقراءة تعليق آخر. ذلك الشيء ليس العقل ولا الجسد، إنه ذلك الجزء من النفس الذي يبحث عن الإثارة والتحفيز والتواصل حتى لو كان تواصلاً وهمياً عبر شاشة. هنا نرى صراعاً صامتاً بين أجزاء النفس المختلفة، صراعاً يتكرر مليارات المرات كل ليلة في غرف النوم حول العالم، وهو في ظاهره تافه بسيط لكنه في حقيقته يكشف عن بنية النفس المعقدة وعن ذلك التوتر الدائم بين ما نعرف أنه صواب وبين ما نشتهيه ونميل إليه.

والقرآن الكريم أشار إلى هذا التعدد الداخلي بوضوح بالغ حين ذكر مراتب النفس الثلاث: النفس الأمّارة بالسوء التي تدفع الإنسان نحو الشهوات والأهواء، والنفس اللوّامة التي تؤنب صاحبها وتلومه على تقصيره وانحرافه وهي بمثابة الضمير الحي، والنفس المطمئنة التي وصلت إلى حالة من السكينة والرضا والانسجام مع ذاتها ومع خالقها. وهذه المراتب الثلاث ليست ثلاث نفوس منفصلة بل هي ثلاث حالات أو ثلاثة أوجه لنفس واحدة، تنتقل بينها صعوداً وهبوطاً بحسب ما تقدم لها من غذاء روحي أو تتركها تتضور جوعاً.

وهذا التصنيف القرآني الثلاثي يتقاطع بشكل لافت مع التصنيف الفرويدي الثلاثي الذي يقسم الجهاز النفسي إلى الهو والأنا والأنا الأعلى. فالهو يمثل الغرائز والدوافع البدائية ويقابله في المفهوم القرآني الجانب الأمّاري من النفس. والأنا الأعلى يمثل الضمير والمثل العليا والقيم المكتسبة ويقابله جانب اللوم في النفس. والأنا يمثل الذات الواعية التي تحاول التوفيق بين مطالب الهو ومطالب الأنا الأعلى ومطالب الواقع الخارجي. لكن الفارق الجوهري بين التصنيفين أن التصنيف القرآني يتضمن بُعداً تصاعدياً تكاملياً، إذ يرسم للنفس مساراً من الأمّارة إلى اللوّامة إلى المطمئنة، أي أن هناك غاية ونهاية سعيدة يمكن أن تبلغها النفس، بينما التصنيف الفرويدي يبقى وصفياً تشخيصياً لا يرسم مساراً للخلاص بالمعنى الوجودي العميق.

ثالثاً: النفس والجسد: علاقة أعقد مما نتصور

من الأخطاء الشائعة في فهم النفس أن نتصورها كياناً منفصلاً عن الجسد يسكن فيه كما يسكن المستأجر في شقة. هذا التصور الثنائي المبسط الذي يعود في أصوله إلى ديكارت حين فصل بين الجوهر المفكر والجوهر الممتد، هذا التصور أعاق فهمنا للنفس عقوداً طويلة. فالحقيقة أن العلاقة بين النفس والجسد ليست علاقة جوار بل علاقة تداخل وتشابك وتأثير متبادل يصل إلى حد التماهي أحياناً.

تأمل مثلاً كيف يتجلى الحزن في الجسد. حين يحزن الإنسان حزناً شديداً لا يكتفي بأن يشعر بألم نفسي مجرد، بل يشعر بثقل جسدي حقيقي في صدره، وقد يفقد شهيته للطعام، ويضطرب نومه، وتتراخى عضلاته، وينحني ظهره، وتبهت عيناه، بل إن الأبحاث الحديثة أثبتت أن الحزن الشديد والمطول يُضعف جهاز المناعة فعلاً ويجعل الجسم أكثر عرضة للأمراض. وهناك حالة طبية معروفة تسمى "متلازمة القلب المكسور" حيث يتعرض القلب لاختلال وظيفي حقيقي بعد صدمة عاطفية شديدة كفقد عزيز، وقد يموت بعض الناس فعلاً من الحزن بالمعنى الحرفي للكلمة.

وتأمل في المقابل كيف يؤثر الجسد في النفس. فالإنسان الذي لم ينم جيداً ليلة أمس يستيقظ وهو سريع الغضب قليل الصبر ضعيف التركيز، ليس لأن شيئاً سيئاً حدث في حياته بل لأن دماغه لم يحصل على الراحة الكافية. والمرأة التي تمر بتقلبات هرمونية في فترات معينة تجد مزاجها يتقلب بشكل قد يبدو لها غير مفهوم، فتبكي بلا سبب ظاهر أو تثور لأتفه الأسباب، ليس لأنها ضعيفة الشخصية بل لأن الكيمياء الحيوية في جسدها تلعب دوراً مباشراً في تلوين مشاعرها. والشخص الذي يعاني من آلام مزمنة في ظهره أو مفاصله لا يعاني جسدياً فحسب بل تتسلل الكآبة إلى نفسه تدريجياً لأن الألم المستمر يستنزف طاقته النفسية ويضيق أفقه ويجعله أسير لحظته الراهنة.

وفي واقعنا المعاصر نرى تجليات هذا الارتباط بين النفس والجسد في ظاهرة "الأمراض النفسجسدية" التي انتشرت انتشاراً واسعاً. فكثير من آلام المعدة والقولون والصداع وآلام الظهر التي يعاني منها الملايين ليس لها سبب عضوي واضح بل هي تعبير جسدي عن ضغوط نفسية مكبوتة. الجسد هنا يتحدث بلغة الألم عما عجزت النفس عن التعبير عنه بلغة الكلمات. إنه يصرخ نيابة عن نفس صامتة مكتومة.

وفي هذا السياق يروي لي أحد الأطباء النفسيين أنه استقبل مريضاً كان يعاني من شلل في يده اليمنى استمر أشهراً طويلة، وقد أجرى كل الفحوصات العصبية الممكنة دون أن يجد خللاً عضوياً يفسر هذا الشلل. وبعد جلسات طويلة من العلاج النفسي اكتشف أن هذا الرجل كان قد ضرب والده المسن في لحظة غضب عنيفة قبل أشهر، وأن الشعور بالذنب الذي لم يستطع مواجهته والاعتراف به قد تحول إلى عقوبة جسدية فرضتها النفس على نفسها: شلّت اليد التي ارتكبت الخطيئة. هذا مثال مذهل على كيف تستطيع النفس أن تتحكم في الجسد تحكماً كاملاً، وكيف أن الصراعات النفسية غير المحلولة تجد طريقها للتعبير بطريقة أو بأخرى.

رابعاً: النفس بين الوعي واللاوعي

لعل من أخطر الاكتشافات المتعلقة بالنفس الإنسانية ذلك الاكتشاف الذي يقول إن الجزء الأكبر من حياتنا النفسية يجري تحت مستوى الوعي. نحن نظن أننا كائنات واعية تتخذ قراراتها بعقلانية وتفهم دوافعها وتسيطر على مشاعرها، لكن الحقيقة أن هذا الوعي الذي نفخر به ليس إلا جزيرة صغيرة تطفو على محيط شاسع من اللاوعي.

تخيل أنك تمشي في شارع مزدحم وفجأة تشعر بانزعاج شديد دون سبب واضح. تنظر حولك فلا ترى شيئاً يستحق الانزعاج. لكن ما حدث فعلاً أن عقلك اللاواعي التقط رائحة عطر معينة كانت ترتديها شخصية سببت لك أذى في طفولتك. أنت لم تعِ الرائحة بشكل واضح، ولم تتذكر تلك الشخصية بشكل واعٍ، لكن اللاوعي ربط بين الرائحة والذكرى المؤلمة وأرسل إشارة انزعاج إلى وعيك دون أن يُطلعك على السبب. هذا يعني أنك كنت تتفاعل مع ماضٍ لا تتذكره، وتتألم من جرح لا تراه، وتستجيب لمؤثر لا تدركه.

وهذه الظاهرة ليست نادرة بل هي القاعدة وليست الاستثناء. إن كثيراً مما نسميه حدساً أو شعوراً داخلياً أو إحساساً غامضاً هو في حقيقته نتاج عمل اللاوعي الذي يعالج كميات هائلة من المعلومات بسرعة تفوق قدرة الوعي، ثم يقدم النتيجة النهائية للوعي في صورة "شعور" أو "انطباع" دون أن يكشف عن آلية وصوله لتلك النتيجة.

وفي الحياة المعاصرة نرى كيف تستغل صناعة الإعلانات والتسويق هذه الحقيقة استغلالاً ذكياً ومخيفاً. فالإعلان الناجح لا يخاطب عقلك الواعي فحسب بل يتوجه مباشرة إلى لاوعيك. إنه يستخدم ألواناً وأصواتاً وصوراً مدروسة بعناية لتثير فيك مشاعر معينة ترتبط بالمنتج دون أن تدرك ذلك. حين ترى إعلاناً لسيارة فاخرة محاطة بمناظر طبيعية خلابة وموسيقى ملهمة ورجل وسيم واثق الخطى، فإن الإعلان لا يبيعك سيارة بل يبيعك حلماً ومكانة وإحساساً بالقوة والجاذبية، وهو يفعل ذلك عبر مخاطبة اللاوعي مباشرة.

والأخطر من ذلك أن منصات التواصل الاجتماعي اليوم أصبحت تمتلك أدوات لتحليل لاوعيك بدقة مذهلة. فمن خلال تتبع ما تشاهده وكم ثانية تتوقف عنده وماذا تنقر عليه ومتى تتصفح ومتى تتوقف، تستطيع الخوارزميات أن تكوّن صورة عن رغباتك اللاواعية وميولك الخفية ومخاوفك المكبوتة بدقة قد تفوق معرفتك أنت بنفسك. وهذا يطرح أسئلة أخلاقية ووجودية عميقة عن الخصوصية والحرية والتلاعب بالنفس البشرية سنعود إليها في أجزاء لاحقة.

الفصل الثاني: طبقات النفس الإنسانية

أولاً: الطبقة الغريزية - الأساس البيولوجي

في أعمق أعماق النفس الإنسانية تقبع طبقة قديمة قدم الحياة نفسها، هي طبقة الغرائز الأساسية. هذه الطبقة لا تحتاج إلى تعليم أو تربية أو ثقافة لأنها مبرمجة في تكويننا البيولوجي، وقد ورثناها عبر ملايين السنين من التطور. إنها تشمل غريزة البقاء التي تجعلنا نبتعد عن الخطر تلقائياً ونبحث عن الطعام حين نجوع ونلتمس الدفء حين نبرد. وتشمل غريزة التكاثر التي تدفعنا نحو الجنس الآخر وتجعلنا نتزين ونتنافس لجذب الشريك. وتشمل غريزة الانتماء التي تجعلنا نبحث عن الجماعة ونخشى الوحدة والعزلة.

هذه الغرائز ليست سيئة في ذاتها بل هي ضرورية لاستمرار الحياة. لكن المشكلة تحدث حين تتضخم غريزة واحدة وتطغى على بقية أبعاد النفس. فالإنسان الذي يعيش بغريزته فقط ينحدر إلى مستوى الحيوان، لأن ما يميز الإنسان عن الحيوان ليس غياب الغرائز بل القدرة على تنظيمها وتهذيبها وتوجيهها نحو أهداف أسمى.

ولنأخذ مثالاً من الواقع المعاصر: شاب يعاني من إدمان الطعام حتى تضخم وزنه بشكل مفرط. إذا نظرنا إلى المسألة من سطحها قد نقول إنه ضعيف الإرادة أو أنه يحب الأكل أكثر من اللازم. لكن إذا نزلنا إلى أعمق قليلاً سنجد أن الطعام بالنسبة له ليس مجرد غذاء للجسد بل هو تعويض عن فراغ عاطفي. إنه يأكل ليملأ ذلك الفراغ الداخلي الذي يشعر به حين يكون وحيداً أو حزيناً أو قلقاً. الطعام هنا يلعب دور المخدر الذي يخفف الألم مؤقتاً لكنه يزيده على المدى البعيد. الغريزة الأساسية للأكل تحولت من وسيلة للبقاء إلى وسيلة للهروب، وهذا التحول هو علامة على خلل في التوازن بين طبقات النفس.

ثانياً: الطبقة العاطفية - عالم المشاعر

فوق الطبقة الغريزية تأتي طبقة المشاعر والعواطف، وهي من أغنى طبقات النفس وأكثرها تعقيداً. فالإنسان كائن عاطفي بامتياز، بل يمكن القول إن العواطف هي اللغة الأم للنفس، هي اللغة التي كانت تتحدث بها النفس قبل أن يتعلم الإنسان الكلام وقبل أن يطور التفكير المنطقي المجرد.

والمشاعر ليست مجرد زينة أو ترف بل هي نظام معلومات بالغ الأهمية. كل مشعر يحمل رسالة. الخوف يقول لك إن هناك خطراً يقترب فاستعد. الغضب يقول لك إن أحداً تجاوز حدودك فدافع عن نفسك. الحزن يقول لك إنك فقدت شيئاً عزيزاً فخذ وقتك في الحداد. الفرح يقول لك إنك على المسار الصحيح فاستمر. والحب يقول لك إن هذا الشخص مهم لبقائك ونموك فتقرب منه.

المشكلة لا تكمن في وجود المشاعر بل في طريقة تعاملنا معها. وهنا يظهر الفرق بين النفس السوية والنفس المنحرفة بوضوح. فالنفس السوية تشعر بمشاعرها وتعترف بها وتفهم رسائلها ثم تختار استجابتها بوعي. أما النفس المنحرفة فإنها إما تكبت مشاعرها وتنكرها وتدفنها في الأعماق حيث تتحول إلى قنابل موقوتة، أو تنفجر بها دون ضبط أو توجيه فتدمر نفسها والآخرين.

ولنأخذ مثالاً حياً: رجل يعمل في وظيفة يتعرض فيها لضغوط شديدة ومعاملة مهينة من مديره. هذا الرجل يكبت غضبه طوال يوم العمل لأنه يخاف فقدان وظيفته. يبتسم في وجه مديره ويقول نعم سيدي ويطيع كل أوامره مع أنه يغلي من الداخل. ثم يعود إلى بيته في المساء فيجد ابنه الصغير قد كسر كوباً أو أسقط طبقاً فينفجر غضباً كأن الطفل ارتكب جريمة كبرى. الزوجة تندهش وتقول إنه أصبح عصبياً بشكل غير طبيعي، والطفل يبكي مرعوباً ولا يفهم لماذا غضب أبوه كل هذا الغضب بسبب كوب مكسور. ما حدث هنا يسميه علم النفس "إزاحة" أو "تحويل"، حيث يتم تفريغ المشاعر المكبوتة في اتجاه غير اتجاهها الأصلي. الغضب الموجه أصلاً للمدير أُزيح نحو الطفل لأن الطفل هدف آمن لا يستطيع أن يرد أو يفصلك من عملك.

وهذا النمط متكرر في المجتمعات المعاصرة بأشكال عديدة. الموظف الذي يُهان في عمله يعود ليُهين زوجته. الزوجة التي تُهان من زوجها تُهين أطفالها. الأطفال الذين يُهانون في بيوتهم يتنمرون على زملائهم في المدرسة. وهكذا تنتقل

طاقة الأذى النفسي من شخص لآخر كما تنتقل العدوى، وتتسلسل في حلقات مفرغة لا تتوقف حتى يأتي شخص واعٍ يمتلك الشجاعة والنضج ليوقف تلك السلسلة ويواجه مشاعره بصدق بدلاً من تمريرها للآخرين.

والمشاعر الإنسانية ليست بسيطة كما نظنها أحياناً. فنحن نتحدث عن الفرح والحزن والغضب والخوف كأنها كيانات واضحة المعالم منفصلة بعضها عن بعض، لكن الحقيقة أن المشاعر في أغلب الأحيان مركبة ومتشابكة ومتناقضة. تستطيع أن تحب شخصاً وتكرهه في نفس اللحظة. تستطيع أن تكون سعيداً وحزيناً في آن معاً. تستطيع أن تشعر بالفخر والخجل من نفس الفعل. هذا التناقض العاطفي الذي سماه بعض علماء النفس "التكافؤ الوجداني" هو سمة أساسية من سمات النفس الإنسانية الناضجة، لأن الإنسان الذي لا يشعر إلا بمشاعر نقية صافية غير مختلطة هو إما طفل صغير لم ينضج بعد أو شخص يكذب على نفسه ويبسط مشاعره تبسيطاً مخلاً.

وخذ مثال الأم التي يسافر ابنها الشاب ليدرس في بلد بعيد. هذه الأم تشعر في نفس اللحظة بالفخر لأن ابنها حصل على فرصة عظيمة، وبالحزن لأنها ستفتقده، وبالقلق على سلامته في بلد غريب، وبالذنب لأنها تتمنى سراً لو لم يسافر، وبالغضب من نفسها لأنها تعلم أن هذه الأمنية أنانية. كل هذه المشاعر المتناقضة تعصف بها في لحظة واحدة، وهي لا تحتاج من يقول لها "اختاري شعوراً واحداً والتزمي به" بل تحتاج من يقول لها "كل هذه المشاعر طبيعية ومشروعة ويمكنك أن تشعري بها كلها دون أن تفقدي توازنك".

ثالثاً: الطبقة العقلية - عالم الأفكار والمعتقدات

فوق الطبقة العاطفية تأتي طبقة العقل والتفكير، وهي الطبقة التي تميز الإنسان عن سائر المخلوقات تمييزاً جوهرياً. فالعقل هو تلك القدرة العجيبة على التجريد والتحليل والربط والاستنتاج والتخطيط والتخيل. بفضل العقل يستطيع الإنسان أن يتأمل ماضيه ويستخلص دروسه، وأن يتصور مستقبله ويخطط له، وأن يضع نفسه مكان الآخر ويتخيل ما يشعر به، وأن يتعامل مع الأفكار المجردة كالعدالة والجمال والحقيقة والحرية.

لكن العقل سلاح ذو حدين. فهو الذي يصنع الحضارات وهو الذي يدمرها. وهو الذي يكتشف الأدوية وهو الذي يصنع السموم. وهو الذي يبني الجسور بين البشر وهو الذي يقيم الجدران بينهم. والأهم من ذلك أن العقل ليس محايداً كما نحب أن نتصوره. فالعقل لا يعمل في فراغ بل يتأثر بالمشاعر والرغبات والمعتقدات المسبقة والتحيزات اللاواعية. والإنسان لا يفكر أولاً ثم يشعر كما تصور الفلاسفة العقلانيون، بل في أغلب الأحيان يشعر أولاً ثم يبحث عن أفكار تبرر ما يشعر به.

وهذا ما يفسر تلك الظاهرة العجيبة التي نراها كل يوم: شخصان يتعرضان لنفس المعلومات ونفس الأدلة ويخرجان باستنتاجات متناقضة تماماً، وكل منهما مقتنع أنه هو العقلاني وأن الآخر هو المتعصب. والسبب أن كلاً منهما يرى الأدلة من خلال فلتر معتقداته ومشاعره السابقة، فينتقي ما يؤكد ما يريد تصديقه ويتجاهل ما يناقضه. وهذا ما يسميه علم النفس المعرفي "التحيز التأكيدي" وهو من أقوى التحيزات العقلية وأكثرها انتشاراً.

ولنضرب مثالاً من الواقع: شخص يعتقد أن فلاناً من الناس يكرهه. هذا الاعتقاد يعمل كعدسة ملونة يرى من خلالها كل تصرفات ذلك الشخص. فإذا ابتسم له ذلك الشخص فسر الابتسامة على أنها سخرية. وإذا لم يبتسم فسر ذلك على أنه تجاهل متعمد. وإذا مدحه فسر المديح على أنه نفاق. وإذا نصحه فسر النصيحة على أنها تدخل في شؤونه. وهكذا فإن كل سلوك من ذلك الشخص يُعاد تفسيره ليتوافق مع الاعتقاد المسبق، والنتيجة أن الاعتقاد يتأكد ويتصلب أكثر فأكثر حتى يصبح حقيقة لا تقبل الشك في ذهن صاحبه، مع أنها قد تكون وهماً كاملاً من البداية.

وفي عصرنا الرقمي المعاصر تضاعف هذا التحيز بشكل خطير بسبب ما يسمى "فقاعات المعلومات". فمحركات البحث ومنصات التواصل الاجتماعي تقدم لك المحتوى الذي يتوافق مع ميولك ومعتقداتك السابقة لأنها مبرمجة لتبقيك متصلاً أطول وقت ممكن، وأفضل طريقة لذلك هي أن تعرض عليك ما يريحك وما يوافق هواك. النتيجة أن كل إنسان أصبح

يعيش في عالم معلوماتي خاص به يعكس معتقداته ويعززها ويحصنها من أي تحدٍّ أو مساءلة. وهذا يعني أن العقل الذي كان من المفترض أن يكون أداة للوصول إلى الحقيقة أصبح في كثير من الأحيان أداة للتحصن في الوهم.

والمعتقدات التي يحملها الإنسان عن نفسه وعن العالم وعن الآخرين هي من أقوى العوامل التي تشكل حياته. فالإنسان الذي يعتقد في أعماقه أنه لا يستحق الحب سيتصرف بطرق تبعد عنه الحب فعلاً، ثم يقول "أرأيتم، قلت لكم إنني لا أُحَب". والإنسان الذي يعتقد أن العالم مكان خطير ممتلئ بالأشرار سيتعامل مع الناس بريبة وحذر فيبتعدون عنه فعلاً فيقول "أرأيتم، الناس كلهم أشرار". هذه الحلقة المفرغة التي يصنع فيها الإنسان واقعه من معتقداته ثم يستخدم الواقع دليلاً على صحة معتقداته هي من أعجب ظواهر النفس الإنسانية وأكثرها خطورة.

رابعاً: الطبقة الروحية - البعد المتسامي

وفوق كل هذه الطبقات تأتي الطبقة الروحية، تلك الطبقة التي لا تعترف بها كل المدارس النفسية لكنها حاضرة في تجربة الإنسان حضوراً لا يمكن إنكاره. إنها ذلك البعد من النفس الذي يتوق إلى ما هو أكبر من الذات، يتوق إلى المعنى والغاية والاتصال بما يتجاوز العالم المادي المحسوس.

حين يقف إنسان على قمة جبل ويرى المنظر المهيب الممتد أمامه ويشعر بقشعريرة في جسده ودمعة في عينه ورهبة في قلبه، فهذا الشعور ليس مجرد استجابة جمالية بل هو شعور روحي بالصلة مع شيء أعظم وأكبر. وحين تسمع أماً تقول إنها مستعدة للموت في سبيل طفلها فهذا الاستعداد يتجاوز غريزة البقاء وغريزة الأنانية ويشير إلى طبقة أعمق من الحب يتجاوز فيها الإنسان ذاته.

وفي التجربة الدينية نجد أوضح تجليات هذه الطبقة الروحية. فالمؤمن حين يقف بين يدي ربه في صلاته وينسى نفسه وينسى العالم ويذوب في لحظة من الخشوع العميق، فإنه يعيش تجربة نفسية فريدة لا يمكن اختزالها في تفسيرات كيميائية أو عصبية مهما كانت دقيقة. وحين يصوم المسلم في رمضان ويشعر في آخر النهار بجوع شديد لكنه يجد في داخله قوة تمنعه من الأكل رغم توفر الطعام أمامه، فهذه القوة ليست قمعاً للغريزة بل هي ارتقاء فوقها، إنها لحظة تتجلى فيها سيادة الروح على الجسد.

وفي الواقع المعاصر نرى أن كثيراً من الأمراض النفسية المنتشرة، كالاكتئاب والقلق والإحساس بالفراغ والملل الوجودي، لها بُعد روحي لا يمكن تجاهله. فالإنسان المعاصر يعيش في رفاهية مادية غير مسبوقة لكنه يعاني من فقر روحي حاد. عنده كل شيء إلا المعنى. يأكل ما يشاء ويسافر أين يشاء ويشتري ما يشاء لكنه لا يعرف لماذا يفعل كل ذلك. وهذا الفراغ الروحي هو ما سماه الفيلسوف والطبيب النفسي فيكتور فرانكل "الفراغ الوجودي"، وهو بحسب فرانكل السبب الخفي وراء كثير من الإدمانات والانتحارات والعنف في المجتمعات الحديثة.

فرانكل نفسه عاش تجربة مروعة في معسكرات الاعتقال النازية حيث فقد زوجته وأسرته وكل ما يملك، لكنه لاحظ ملاحظة عبقرية: الذين نجوا من المعسكرات لم يكونوا بالضرورة الأقوى جسدياً أو الأذكى عقلياً بل كانوا أولئك الذين وجدوا معنى يعيشون من أجله حتى في أحلك الظروف. من كان يعيش من أجل رؤية طفله مرة أخرى تحمّل ما لا يُحتمل. ومن كان يعيش من أجل إنجاز عمل لم يكتمل وجد قوة تتجاوز طاقة جسده. هذه الملاحظة قادت فرانكل لتأسيس مدرسته في العلاج بالمعنى، وهي مدرسة تضع البعد الروحي والمعنوي في قلب العملية العلاجية.

الفصل الثالث: النفس وهي تُولد - البدايات الأولى

أولاً: الجنين والنفس - هل تبدأ النفس قبل الولادة؟

سؤال مثير يشغل العلماء والفلاسفة على حد سواء: متى تبدأ النفس الإنسانية؟ هل تبدأ لحظة الولادة حين يستنشق المولود أول نفَس ويطلق أول صرخة؟ أم تبدأ قبل ذلك في رحم الأم؟ أم تبدأ لحظة الإخصاب حين تلتقي الحيوان المنوي بالبويضة؟ أم تبدأ قبل ذلك كله في عالم غيبي لا ندركه؟

الأبحاث الحديثة كشفت أن الجنين في رحم أمه ليس كتلة لحم صامتة بل هو كائن يشعر ويتفاعل ويتعلم. في الأسابيع الأخيرة من الحمل يستطيع الجنين أن يسمع صوت أمه ويميزه عن الأصوات الأخرى. وقد أُجريت تجارب أظهرت أن الأطفال حديثي الولادة يفضلون سماع قصة كانت أمهاتهم تقرأها بصوت عالٍ بشكل متكرر أثناء الحمل، مما يعني أن الذاكرة السمعية تبدأ قبل الولادة. والجنين يتأثر بالحالة العاطفية لأمه، فحين تكون الأم قلقة أو متوترة ترتفع نسبة هرمون الكورتيزول في دمها ويعبر هذا الهرمون المشيمة ويصل إلى الجنين فيتأثر به.

وهذا يعني أن بناء النفس الإنسانية يبدأ فعلاً قبل الولادة. الأم التي تعيش حملها في سعادة وطمأنينة ومحبة تُقدم لجنينها بيئة نفسية صحية تُرسي أسساً جيدة لتطوره النفسي اللاحق. والأم التي تعيش حملها في قلق وتوتر وعنف تُعرض جنينها لبيئة نفسية سامة قد تترك آثاراً تمتد لسنوات بعد الولادة. وهذا لا يعني تحميل الأم المسؤولية الكاملة ولا إثارة ذنبها بل يعني التأكيد على أهمية الرعاية النفسية للأم الحامل التي لا تزال مهملة في كثير من المجتمعات التي تهتم بالجانب الجسدي للحمل وتتجاهل الجانب النفسي.

ثانياً: الصرخة الأولى وما بعدها

حين يخرج المولود من رحم أمه يجد نفسه فجأة في عالم مختلف تماماً عما اعتاده. بعد تسعة أشهر من الدفء والظلام والأمان والاتصال المستمر بالأم، يُقذف فجأة إلى عالم مليء بالضوء الساطع والأصوات العالية والبرد والانفصال. صرخته الأولى ليست مجرد رد فعل فسيولوجي لدخول الهواء إلى رئتيه بل هي أيضاً تعبير عن الصدمة الوجودية الأولى: صدمة الانفصال عن المصدر.

وهذه الصدمة الأولى، التي سماها أوتو رانك "صدمة الولادة"، تترك بصمتها في أعماق النفس وتصبح النموذج الأولي لكل صدمات الانفصال اللاحقة. فكل مرة ينفصل الإنسان عن شيء يحبه أو مكان يألفه أو شخص يعتمد عليه، تتحرك في أعماقه رجفة خفية من تلك الصدمة الأولى.

وفي الأشهر الأولى بعد الولادة تكون العلاقة بين المولود وأمه هي المحور الذي تدور حوله حياته النفسية كلها. هذه العلاقة التي سماها جون بولبي "التعلق" هي أهم علاقة في حياة الإنسان لأنها تشكل النموذج الأساسي الذي سيبني عليه كل علاقاته اللاحقة. فالطفل الذي يجد أمه حاضرة ومتجاوبة ومتناغمة مع احتياجاته يطور ما يسمى "التعلق الآمن"، وينشأ وفي داخله ثقة أساسية بأن العالم مكان آمن وأن الناس يمكن الاعتماد عليهم وأنه هو نفسه يستحق الحب والاهتمام.

أما الطفل الذي يجد أمه غائبة أو غير متوقعة في استجاباتها، تارة حاضرة وتارة غائبة، تارة حنونة وتارة قاسية، فإنه يطور تعلقاً غير آمن يظل يلاحقه في حياته البالغة. تجده رجلاً ناضجاً ناجحاً في عمله لكنه يعجز عن الاستقرار في علاقة عاطفية. يقترب من الشريك ثم يبتعد. يشتاق إليه ثم يخنقه. يطلب الحب ثم يهرب منه حين يجده. وهو في كل ذلك يعيد تمثيل ذلك النمط القديم الذي تشكل في أشهره الأولى: أمٌّ تقترب وتبتعد، تحب وتهمل، تحضر وتغيب.

ولنأخذ مثالاً تفصيلياً من الواقع: امرأة في الخامسة والثلاثين من عمرها، ذكية وجميلة وناجحة في عملها، لكنها فشلت في ثلاث علاقات عاطفية متتالية. كل مرة تبدأ علاقة جديدة بحماس شديد وتعلق مفرط، ثم ما إن يبدأ الشريك بإظهار بعض الاستقلالية أو التأخر في الرد على رسائلها حتى تشعر بقلق مدمر يشبه الذعر. تبدأ بإغراقه بالاتصالات والرسائل وتطلب طمأنة مستمرة وتفسر أي تأخير على أنه دليل على أنه سيتركها. هذا السلوك يخنق الشريك فيبتعد فعلاً، فتقول هي "أرأيتم، كل الرجال يتركونني في النهاية".

حين نعود إلى طفولة هذه المرأة نكتشف أن أمها كانت مريضة بالاكتئاب وكانت فترات طويلة منسحبة عاطفياً غير قادرة على الاستجابة لاحتياجات طفلتها، وحين تتحسن حالتها تعود لتغمر الطفلة بحب مبالغ فيه كأنها تعوض فترات الغياب. فنشأت الطفلة ولديها اعتقاد راسخ في أعماقها بأن الحب غير مضمون وأن الشخص الذي تحبه قد يختفي في أي لحظة. وهذا الاعتقاد أصبح النص الخفي الذي تقرأ من خلاله كل علاقاتها اللاحقة.

الفصل الرابع: النفس تنمو - مراحل التطور النفسي

أولاً: مرحلة الطفولة المبكرة - بناء الأساس

في السنوات الخمس الأولى من عمر الإنسان يحدث ما يشبه صب الأساسات لبناء شاهق. هذه الأساسات لا تُرى بعد اكتمال البناء لكنها تحمله كله. وكل شرخ في الأساس سيظهر لاحقاً كتصدع في الجدران أو ميل في البناء. وهذا ما يفسر الاهتمام الكبير الذي يوليه علم النفس للطفولة المبكرة.

في هذه المرحلة يتعلم الطفل أشياء أساسية عن نفسه وعن العالم من حوله. يتعلم هل هو محبوب أم مرفوض. يتعلم هل العالم آمن أم خطير. يتعلم هل مشاعره مقبولة أم يجب إخفاؤها. يتعلم هل احتياجاته ستُلبَّى أم ستُتجاهَل. وهذه الدروس الأولى لا تُعطى في فصول دراسية بل تُعطى من خلال آلاف التفاعلات اليومية الصغيرة بين الطفل ومن يرعاه.

حين يبكي الطفل الرضيع وتأتي أمه فتحمله وتطعمه وتهدهده، يتعلم درساً عميقاً: أنا مهم، صوتي مسموع، احتياجاتي تُلبَّى، العالم مكان يستجيب لي. وحين يبكي ولا يأتي أحد، أو يأتي شخص غاضب يصرخ فيه ليسكت، يتعلم درساً مختلفاً: أنا غير مهم، صوتي مزعج، احتياجاتي عبء على الآخرين، العالم مكان لا يكترث بي.

والطفل في سنواته الأولى يمتص البيئة العاطفية المحيطة به كما تمتص الإسفنجة الماء. إنه يلتقط التوتر بين والديه حتى لو لم يتشاجرا أمامه. يلتقط حزن أمه حتى لو ابتسمت في وجهه. يلتقط قلق أبيه حتى لو تظاهر بالهدوء. الأطفال الصغار لا يفهمون الكلمات لكنهم يقرؤون لغة الجسد ونبرة الصوت وتعبيرات الوجه بدقة مذهلة تفوق قدرة البالغين أحياناً. لأنهم يعتمدون على هذه القراءة في بقائهم، فبقاؤهم مرتبط بمعرفة حالة من يرعاهم: هل هو راضٍ عني أم غاضب؟ هل هو موجود لي أم منشغل عني؟

وفي مجتمعاتنا المعاصرة نرى ظاهرة مقلقة هي ظاهرة "الحضور الجسدي والغياب النفسي" للوالدين. الأب موجود في البيت لكنه غارق في هاتفه. الأم تجلس بجوار طفلها لكن ذهنها في مكان آخر. الطفل يتحدث ولا أحد ينصت حقاً. الطفل يعرض رسمته ولا أحد يتأمل فيها بصدق. الطفل يطلب اهتماماً فيُعطى جهازاً إلكترونياً ليسكت. هذا الحضور الجسدي المقترن بالغياب النفسي قد يكون في بعض الأحيان أشد إيلاماً من الغياب الكامل، لأنه يرسل رسالة متناقضة محيرة للطفل: أنا هنا لكنك لست مهماً بما يكفي لأنتبه إليك.

ثانياً: مرحلة المراهقة - البركان الداخلي

إذا كانت الطفولة المبكرة هي مرحلة صب الأساسات فإن المراهقة هي مرحلة الزلزال الذي يختبر تلك الأساسات. في المراهقة تنقلب الهرمونات تقلباً عنيفاً وتتبدل ملامح الجسد بسرعة وتتغير خريطة العلاقات الاجتماعية ويبدأ الدماغ في

إعادة تنظيم نفسه بشكل جذري. إنها مرحلة هدم وبناء في آن واحد، مرحلة يتخلى فيها الإنسان عن هويته الطفولية ويبحث عن هوية جديدة بالغة راشدة.

والمراهق يعيش صراعاً وجودياً يتلخص في سؤال واحد: من أنا؟ هذا السؤال الذي يبدو بسيطاً هو في الحقيقة سؤال مرعب لأن الإجابة عليه تتطلب أن يفحص المراهق كل ما تلقاه من أهله ومجتمعه من قيم ومعتقدات وأفكار، وأن يقرر ماذا يقبل منها وماذا يرفض وماذا يعدل. هذه العملية مؤلمة بطبيعتها لأنها تتضمن نوعاً من الانفصال عن الوالدين، انفصالاً نفسياً ضرورياً لكنه مخيف لكلا الطرفين.

والمراهق يتأرجح بين النقيضين بسرعة مذهلة. في الصباح هو واثق من نفسه يشعر أنه يستطيع غزو العالم، وفي المساء هو مهزوم يكره مظهره ويشعر أنه أسوأ شخص على وجه الأرض. في لحظة هو يكره والديه ويراهما أغبى الناس وأكثرهم تخلفاً، وفي لحظة أخرى يحتاجهما بشدة ويخاف من أي إشارة لرفضهما له. هذا التأرجح ليس علامة اضطراب بل هو الطريقة الطبيعية التي تحاول بها النفس المراهقة أن تجد توازنها الجديد بعد أن فقدت توازنها القديم.

وفي الواقع المعاصر أصبحت مرحلة المراهقة أكثر صعوبة مما كانت عليه في أي وقت مضى. فالمراهق اليوم لا يواجه فقط تحديات التغيرات الجسدية والهرمونية والاجتماعية التي واجهها المراهقون عبر التاريخ، بل يواجه أيضاً تحديات لم تعرفها أجيال سابقة. يواجه ضغط وسائل التواصل الاجتماعي التي تعرض عليه صوراً مثالية لا واقعية لأجساد وحيوات ونجاحات يقارن نفسه بها فيشعر بالنقص. يواجه التنمر الإلكتروني الذي يلاحقه حتى في غرفة نومه ولا يتوقف حين ينتهي اليوم الدراسي. يواجه كمية مهولة من المعلومات والمحتوى الذي لا يملك النضج الكافي لفرزه وتقييمه. يواجه عالماً سريع التغير لا يعرف فيه والداه أكثر مما يعرفه هو بفضل التكنولوجيا.

وقد أظهرت الدراسات الحديثة ارتفاعاً مقلقاً في معدلات القلق والاكتئاب وإيذاء الذات بين المراهقين في العقد الأخير، وهو ارتفاع يتزامن بشكل لافت مع انتشار الهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي. وهذا لا يعني بالضرورة أن التكنولوجيا هي السبب الوحيد لكنه يشير إلى أنها عامل مساهم مهم في تشكيل الضغوط النفسية التي يعاني منها المراهقون.

خاتمة الجزء الأول

وصلنا إلى نهاية هذا الجزء الأول من دراستنا في النفس الإنسانية، وقد كان بمثابة المدخل والتأسيس. رسمنا فيه الخطوط العريضة لما ستكون عليه رحلتنا في الأجزاء القادمة. تعرفنا على النفس الإنسانية كموضوع للدراسة، واستعرضنا بعض المحاولات الكبرى لتعريفها وفهمها، وتأملنا في بنيتها المعقدة متعددة الطبقات، وبدأنا نتتبع نشأتها وتطورها من الرحم إلى المراهقة.

لكن ما تناولناه ليس إلا البداية. ففي الأجزاء القادمة سنغوص أعمق وأعمق. سندرس النفس وهي سوية مستقيمة تعمل بكامل طاقتها وإبداعها، وسندرسها وهي منحرفة مريضة قد فقدت توازنها وبوصلتها. سنستكشف الشخصيات المختلفة التي تتخذها النفس الإنسانية في صحتها ومرضها. سنتأمل في أسرار الأحلام واللاوعي والذاكرة والنسيان. سنبحث في أسباب السعادة والشقاء. سنتناول العلاقات الإنسانية بتعقيداتها وجمالها وألمها. سنناقش أثر العصر الرقمي والعولمة والتحولات الاجتماعية الكبرى على النفس الإنسانية المعاصرة.

إن فهم النفس الإنسانية ليس ترفاً فكرياً بل هو ضرورة وجودية. ففي عالم يزداد تعقيداً وسرعة وضجيجاً، يصبح الإنسان الذي لا يفهم نفسه كسفينة بلا ربان في بحر هائج: تتقاذفها الأمواج وتعصف بها الرياح دون أن تعرف إلى أين تمضي. أما الإنسان الذي يعرف نفسه فهو كسفينة بربان ماهر: قد تعصف بها الرياح لكنها تعرف وجهتها وتعرف كيف تُعدّل مسارها.

وإلى الجزء الثاني إن شاء الله، حيث سنتعمق في دراسة النفس السوية المستقيمة: ما الذي يجعلها سوية؟ ما علامات صحتها؟ كيف تعمل آلياتها الدفاعية السليمة؟ وما الفرق بين التكيف الصحي والتكيف المرضي؟

والحمد لله رب العالمين.

الجزء الثاني: النفس السوية المستقيمة - علامات الصحة النفسية وأسرارها

بسم الله الرحمن الرحيم

تمهيد: ما معنى أن تكون نفسك سوية؟

قبل أن نبدأ رحلتنا في دراسة النفس السوية لا بد أن نقف أمام سؤال جوهري يبدو بديهياً لكنه ليس كذلك: ما معنى أن تكون الإنسانُ سوياً نفسياً؟ هل السواء هو الامتثال للمجتمع والانسجام مع قيمه وتوقعاته؟ وإن كان كذلك فماذا نقول عمن امتثل لمجتمعات ظالمة كالمجتمعات النازية أو العبودية؟ هل كان الإنسان الذي يمتثل لتلك القيم سوياً؟ وهل كان المتمرد عليها شاذاً مريضاً؟ أم أن السواء شيء أعمق من مجرد الامتثال الاجتماعي؟

والسؤال الآخر: هل السواء هو غياب المرض؟ أي أن الإنسان سوي ما دام لا يعاني من اضطراب نفسي مشخَّص؟ هذا المفهوم السلبي للصحة النفسية كان سائداً طويلاً في تاريخ علم النفس الذي ركز جهوده على دراسة المرض وتصنيفه وعلاجه، وأهمل في المقابل دراسة الصحة والإبداع والتسامي والنمو. وكان ماسلو أول من نبّه إلى هذا الخلل حين قال ساخراً: إن علم النفس درس مرض الإنسان طويلاً، فأتقن وصف العرج والعمى والحمى، لكنه نسي أن يدرس ما معنى أن تجري وترى وتتعافى.

ثم جاء مفهوم الصحة النفسية الإيجابي ليقول إن الصحة النفسية ليست مجرد غياب المرض بل هي حضور فاعل لقدرات وسمات ومهارات تجعل الإنسان قادراً على العيش بكامل إمكاناته وبكامل إنسانيته. وهذا هو الفهم الذي سيرشد دراستنا في هذا الجزء.

ولعل أجمل تعريف للصحة النفسية هو ما يمكن استخلاصه من القرآن الكريم حين يصف النفس المطمئنة: نفس وجدت مرساها وسكينتها، لا تُحرّكها العواصف الخارجية حتى تفقد توازنها، ولا تستعبدها الشهوات الداخلية حتى تفقد حريتها، إنسان عرف من هو وعرف لماذا هو هنا وعرف إلى أين يمضي، فأصبح حضوره في الدنيا حضوراً واعياً هادفاً مثمراً.

الفصل الأول: ملامح النفس السوية - الصورة الكاملة

أولاً: الهوية الراسخة - أن تعرف من أنت

أول علامات النفس السوية أن يكون لصاحبها هوية راسخة ومتماسكة، وهو ما يعني أنه يعرف من هو، ماذا يريد، ماذا يقدر، وبماذا يؤمن. هذه المعرفة لا تعني أن يكون الإنسان جاهلاً بنقاط ضعفه أو رافضاً لتساؤلاته، بل تعني أن يمتلك خيطاً داخلياً ثابتاً يربط بين أجزاء شخصيته المختلفة ويمنحه إحساساً بالاستمرارية والتماسك عبر الزمن.

الإنسان ذو الهوية الراسخة هو من يستطيع أن يقول "أنا" بثقة واضحة. يعرف قيمه ولا يتخلى عنها حين تشتد الضغوط الاجتماعية. يعرف حدوده ولا يتنازل عنها لإرضاء الآخرين. يعرف ما يحب وما يكره ويجرؤ على التعبير عن ذلك حتى لو خالف الرأي السائد. يستطيع أن يدخل علاقة مع شخص مختلف عنه دون أن يذوب فيه أو يفقد نفسه.

ولنفهم هذا بمثال حي: فكّر في ذلك الموظف الشاب الذي يعمل في بيئة فيها فساد مالي. زملاؤه يأخذون رشاوى والجميع يعرف ذلك، والمدير يغض الطرف. الضغط الاجتماعي الضمني هائل: كل من حولك يفعل ذلك فلماذا أنت العبقري الوحيد الذي يرفض؟ هذا الضغط يختبر هوية الإنسان اختباراً حقيقياً. من كانت هويته راسخة وقيمه واضحة ووعيه بنفسه متيناً استطاع أن يقف وسط هذا الضغط ويقول "لا" دون أن يحتاج لعشرين دقيقة من الخطب الأخلاقية أو التبرير المعقد. سيقول "لا" لأنه يعرف أن هذا ليس هو، وأن التوافق مع ذلك سيجعله شخصاً آخر لا يريد أن يكونه. أما من كانت هويته ضبابية وغير محددة فسيجد ألف مبرر للاستسلام للضغط ثم يعيش بعد ذلك في قلق خفي لأنه خان نفسه وإن لم يسمّ ما فعله بهذا الاسم.

وفي العصر المعاصر أصبح بناء الهوية الراسخة تحدياً أكبر مما كان في الماضي. فوسائل التواصل الاجتماعي تضع أمام الإنسان يومياً آلاف النماذج الإنسانية المختلفة التي يمكن أن يكون عليها. هذا الشخص يعيش في مدينة فتانة وذاك يعيش في بساطة الطبيعة. هذا ناجح في عمله وذاك تاركه ليسافر العالم. هذا متدين متحفظ وذاك منفتح متحرر. هذا الكمّ الهائل من النماذج المتاحة الذي قد يبدو نعمة هو في الوقت نفسه مصدر قلق وجودي حقيقي للنفس التي لم تحسم هويتها بعد، لأنه يجعلها تشعر دائماً بأنها تفتقد شيئاً، تفتقد حياة أخرى كانت يمكن أن تعيشها وهوية أخرى كان يمكن أن تتبناها.

والنفس السوية في مواجهة هذا الطوفان من النماذج تستطيع أن تتمتع بالتنوع والإثراء الذي تقدمه دون أن تفقد مرساها الداخلي. تنظر وتتأمل وتتعلم لكنها لا تذوب. إنها تمتص ما ينفعها وتترك ما لا يتوافق مع كينونتها الأصيلة.

ثانياً: قبول الذات - السلام مع المرآة

من أصعب الأشياء التي يمكن أن يفعلها إنسان أن يرى نفسه كما هي، بكل قوتها وضعفها وجمالها وعيوبها، ثم يقبلها ويقول "هذا أنا" بصدق وسلام. وهذا ما يسميه علم النفس "قبول الذات" وهو ركيزة أساسية من ركائز الصحة النفسية.

وقبول الذات كثيراً ما يُفهم خطأ. يظن بعضهم أنه يعني الكسل والتكاسل والتوقف عن النمو والتطور بحجة "أنا بقبل نفسي كما أنا". وهذا فهم مشوه. قبول الذات لا يعني التوقف عن السعي لتحسين الذات بل يعني أن يكون هذا السعي انطلاقاً من الحب لا من الكراهية، من الرغبة في النمو لا من رفض ما أنت عليه الآن، من موقف "أريد أن أتطور لأصبح أفضل" لا من موقف "أنا إنسان سيء ناقص ويجب أن أتغير حتى أستحق أن أُقبَل".

الفرق بين الموقفين ليس فلسفياً مجرداً بل له تأثيرات عملية عميقة على السلوك والانجاز. الإنسان الذي يرفض نفسه ويجلد ذاته باستمرار يعيش في حالة استنزاف نفسي مستمر تستهلك طاقته ولا تبنيها. أما الإنسان الذي يقبل نفسه من موقع الحب فإن هذا القبول يحرر طاقة هائلة كانت محبوسة في الصراع الداخلي ويوجهها نحو الفعل والعطاء والنمو.

تخيل شاباً يعاني من التلعثم في الكلام. إذا كان يرفض نفسه بسبب ذلك فإنه سيتجنب المواقف التي تتطلب الكلام، وسيعيش في خوف دائم من أن يُكشف أمام الناس، وسيضيع كثيراً من طاقته في القلق والمخاوف وربما في استراتيجيات التخفي والهروب. أما إذا قبل نفسه مع تلعثمه فإنه سيستطيع أن يقف أمام الناس ويتكلم دون أن يشلّه الخوف من الكشف،

وسيجد حينها أن التلعثم نفسه يتراجع كثيراً لأن القلق الذي كان يفاقمه قد تراجع، وسيكون في الوقت ذاته أكثر استعداداً للعمل على تطوير مهارة الكلام لديه لأنه يعمل من موقع القوة والقبول لا من موقع الرفض والخزي.

وقبول الذات في الإسلام له بُعد روحي عميق يتجاوز الفهم النفسي المجرد. فالمؤمن يؤمن بأن الله خلقه على صورته التي خلقه عليها بحكمة وقدر، وأن ما فيه من نقص جزء من الامتحان الذي خُلق من أجله لا دليل على أنه مرفوض. والقبول هنا ليس استسلاماً قدرياً خاملاً بل هو نقطة انطلاق للسعي الفاعل في ضوء الرضا بما قُسم والعمل لتحقيق أفضل الممكن.

ثالثاً: المرونة النفسية - القدرة على الانثناء دون الانكسار

كان الفيلسوف اليوناني القديم يُمثّل لحكمة الطبيعة بشجرة البردي التي تنمو على ضفاف النيل. فالبردي حين تعصف به الريح لا يقاومها بصلابة بل ينثني معها انثناءً كاملاً حتى تكاد قمته تلمس الأرض، ثم حين تهدأ الريح يعود إلى وضعه المستقيم كأن شيئاً لم يكن. بينما الشجرة الصلبة الكثيفة تقاوم الريح بعنف لكنها حين تشتد كثيراً تنكسر من الجذر فلا تعود.

هذه الصورة الشعرية تُعبر بدقة عما يسميه علم النفس المعاصر "المرونة النفسية" أو "الصمود النفسي"، وهي من أبرز سمات النفس السوية. فالحياة بطبيعتها لا تخلو من شدائد وضربات وخيبات أمل وخسارات. والفارق بين الناس ليس في من يُصاب بالشدائد ومن لا يُصاب، فالشدائد تصيب الجميع. الفارق الحقيقي هو في من يستطيع أن ينثني مع الشدة ثم يعود، ومن يصطدم بها فينكسر أو ينجرف معها إلى حيث لا يريد.

والمرونة النفسية ليست شيئاً يولد به الإنسان كاملاً، وليست موهبة يمتلكها بعضهم ويحرم منها الآخرون. إنها مهارة تتطور عبر التجربة والتدريب والتعلم، وتنمو حين يواجه الإنسان تحديات متدرجة ويتغلب عليها الواحدة تلو الأخرى. وفي هذا تكمن حكمة بالغة: فالطفل الذي تحميه أسرته من كل ألم وكل إحباط وكل فشل صغير قد يكون أسعد طفولةً لكنه سيكون أهش مراهقةً وأضعف بلوغاً، لأن نفسه لم تكتسب المهارة العملية لمواجهة الشدائد.

ولنأخذ مثالين متقابلين من الواقع: الأول رجل فقد وظيفته فجأة بعد خمسة عشر عاماً من العمل في شركة واحدة. الصدمة شديدة والإحساس بالظلم حاد والقلق المالي حقيقي. لكن هذا الرجل بعد أسبوعين من المعاناة المشروعة بدأ يسأل نفسه: ماذا تعلمت خلال هذه السنوات الخمس عشرة؟ ما المهارات التي لدي؟ هل هناك فرصة مخفية في هذه الأزمة؟ ماذا كنت أتمنى أن أفعله لو كنت حراً من هذه الوظيفة؟ وبعد ثلاثة أشهر وجد نفسه يبدأ مشروعه الخاص الذي طالما حلم به لكنه كان يؤجل الخطوة. بعد سنة كان يقول إن فقدان الوظيفة كان أحسن ما حدث له في حياته.

المثال الثاني رجل مررت به نفس الظروف تقريباً. لكنه بعد فقدان وظيفته دخل في حالة من الاسترخاء السلبي واليأس. أمضى أشهراً يجلس في البيت ينتقد الشركة التي أخرجته والعالم الظالم والحظ السيئ. لم يحاول أن يتعلم مهارة جديدة أو يبحث عن فرصة أو يفكر في مسارات بديلة. تحول الضحية الخارجية إلى موقف داخلي ثابت امتص كل طاقته وحوّله من إنسان فاعل إلى مفعول به دائم.

الفارق بين الرجلين لا يكمن في الظروف التي واحدة، ولا في الذكاء أو الموهبة الموروثة. يكمن في ما تسميه علماء النفس "الحديث الداخلي" أو "السردية الذاتية"، أي القصة التي يحكيها الإنسان لنفسه عما يحدث له. الأول قرأ أزمته كفصل من فصول قصة أكبر لا تزال تُكتب. الثاني قرأها كخاتمة وكنهاية. والنفس السوية هي التي تمتلك المرونة الكافية لتقرأ المآسي كفصول لا كنهايات.

رابعاً: الاستقلالية الصحية - أن تكون نفسك مع الآخرين

الاستقلالية الصحية تعني أن يكون الإنسان قادراً على الوقوف على قدميه نفسياً، معتمداً على تقديره الداخلي لذاته أكثر من اعتماده على تقدير الآخرين له. وهي تعني أيضاً القدرة على اتخاذ القرارات الحياتية المهمة وفقاً لقيمه وتفكيره الخاص لا وفقاً لما يريده الآخرون أو ما تمليه التوقعات الاجتماعية.

وهذه الاستقلالية لا تتعارض مع الانتماء للجماعة والاعتناء برأي الآخرين، فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه ولا يمكنه العيش وحيداً. لكن الفارق الجوهري أن النفس السوية تأخذ من الآخرين ما يعزز نموها ولا تفقد نفسها في ذلك. إنها كالبحر الذي تصب فيه الأنهار دون أن يفقد طبيعته أو يصبح نهراً هو الآخر.

وفي الواقع المعاصر ثمة ضغط اجتماعي مزدوج يجعل تحقيق هذه الاستقلالية أمراً دقيقاً. فمن جهة هناك ثقافة الإذعان الاجتماعي التي تقول لك "اتبع الجماعة ولا تكن غريباً". ومن جهة أخرى هناك ثقافة الفردانية المتطرفة التي تقول لك "لا تأبه بأحد وعش لنفسك فقط". كلا الطرفين مشوه. الطرف الأول يُنتج أشخاصاً بلا هوية حقيقية تنتهي صلاحيتهم حين تنتهي الجماعة التي ينتمون إليها. والطرف الثاني يُنتج أشخاصاً في عزلة باردة يخلطون بين الاستقلالية والوحشة.

خذ مثالاً: فتاة متخرجة حديثاً تفكر في اختيار تخصص دراسي للدراسات العليا. عائلتها تضغط عليها لاختيار الطب لأنه "الأفضل". أصدقاؤها يحثونها على الدراسة في الخارج لأنها "موضة". لكنها في الوقت الذي تستمع فيه لكل هؤلاء تعود إلى نفسها وتسألها: ماذا تحب حقاً؟ أين تجدين نفسك؟ ماذا تريدين أن تكوني؟ النفس السوية هي التي تستطيع أن تستمع لكل هذه الآراء بانفتاح وتأخذ منها ما ينفعها، ثم في النهاية تتخذ قرارها من داخلها لا تحت وطأة أي من هذه الضغوط الخارجية. حتى لو اتفق قرارها مع رأي الأسرة فالمهم أنه صدر عن قناعة داخلية لا عن إذعان خوفاً من الرفض.

خامساً: العلاقات الصحية - أن تحب وتُحَب دون أن تذوب أو تُدمَّر

النفس السوية هي نفس قادرة على الحب، حب حقيقي عميق صادق، وقادرة في الوقت ذاته على استقبال الحب دون أن تشعر بأنها مدينة أو مثقلة أو مقيدة. وهذا التوازن بين العطاء والاستقبال في العلاقات هو من أجمل علامات الصحة النفسية وأكثرها ندرة.

العلاقات الصحية ليست علاقات لا فيها توتر ولا خلاف ولا صراع. فهذا الوصف أقرب للخيال منه للواقع. العلاقة الصحية الحقيقية هي العلاقة التي يستطيع فيها الطرفان أن يختلفا دون أن يتكرّها بعضهما، وأن يجرحا بعضهما أحياناً دون أن يتفككا، وأن يطالبا بعضهما بالتغيير دون أن يرفضا بعضهما، وأن يمنحا بعضهما المساحة التي يحتاجانها دون أن يفسرا تلك المساحة على أنها رفض أو بُعد.

والعلاقات الصحية تستلزم مهارات محددة، أبرزها القدرة على وضع الحدود. فالحدود في العلاقات ليست جدراناً تمنع الاقتراب بل هي قواعد توضح كيف يمكن الاقتراب. حين يقول إنسان "لا أستطيع مساعدتك هذه المرة" فهو لا يرفض العلاقة بل يحدد ما يستطيع تقديمه دون أن يستنزف نفسه. وحين يقول "لا يعجبني هذا النوع من الحديث" فهو لا يفرض سيطرته بل يُعلن حاجاته الأساسية. وغياب هذه القدرة على وضع الحدود هو من أكثر علامات الخلل النفسي شيوعاً في مجتمعاتنا التي تربي أجيالها على أن الحد إساءة وأن الرفض كفران بالجميل وأن القبول الكامل لكل ما يطلبه الآخرون هو وحده علامة الطيبة والكرم.

ولنضرب مثالاً واقعياً: أم في الخمسينيات من عمرها أنجبت أربعة أبناء وبنات وقضت عمرها كله في خدمتهم. وفي كل مرة يطلب منها أحدهم شيئاً تستجيب فوراً حتى لو كان على حساب صحتها أو راحتها أو وقتها. ولو جاء يوم ولم يتصل بها أحد منهم شعرت بالجفوة والرفض والحزن العميق. وفي الوقت نفسه تشتكي من أن "أحداً لا يقدرها" وأن "كلهم يستغلونها". وهي لا تتحدث عن مشاعرها بشكل مباشر لكنها تلجأ بدلاً من ذلك إلى المرض والشكوى وإبراز التضحيات كطريقة غير مباشرة لاستجلاب الانتباه والتقدير.

هذه الأم ليست شريرة ولا مُدبّرة، إنها إنسانة فقدت توازن العلاقات الصحية لأنها لم تتعلم وضع الحدود ولأن قيمتها الداخلية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمقدار ما تقدمه للآخرين لا بما هي عليه في ذاتها. وعلاجها لا يكون بأن تتوقف عن العطاء بل بأن تتعلم كيف تعطي من الاختيار لا من الخوف، وكيف تبني قيمتها الداخلية على أساس أمتن من آراء الآخرين.

سادساً: تقبل التغيير - الثبات في مواجهة الزوال

الحياة تغيير متواصل. كل لحظة نمر بها نصبح أكبر سناً وكل يوم يتغير شيء ما في ظروفنا أو علاقاتنا أو أجسادنا أو أفكارنا. النفس السوية هي التي تستطيع أن تعيش مع هذا التغيير دون أن تحاربه محاربة يائسة أو تنهار أمامه انهياراً مدمراً.

كثير من الألم الإنساني ينشأ من محاولة الإمساك بما يتفلت. نمسك بصورة ذواتنا وهي شابة ونأبى أن نرى التغييرات التي يجريها الزمن فيها. نمسك بأشخاص يريدون الرحيل فنحوّل الحب إلى سجن. نمسك بأفكار ومعتقدات تجاوزناها وأصبحت لا تناسب من صرنا إليه. هذا الإمساك المحموم هو ما تسميه الفلسفة البوذية "التعلق" وتجعله مصدر كل المعاناة الإنسانية. وليس بعيداً عن هذا ما يقوله التصوف الإسلامي في حديثه عن الزهد: لا تكن بحيث إذا أُخذ ما في يدك انكسر قلبك، بل كن كمن يُمسك بالشيء إمساك المؤتمن الذي يعلم أنه مؤقت.

لكن تقبل التغيير لا يعني عدم الحزن على ما يفوت. الحزن على الفقد حزن صحي ومشروع وإنساني. النفس السوية تحزن حين تفقد وتفرح حين تجد، لكنها لا تتجمد في حزنها ولا تُنكر على نفسها الانتقال إلى ما هو جديد. إنها تمر بالمراحل كلها بدلاً من أن تتوقف عند واحدة منها.

الفصل الثاني: أسرار قوة النفس السوية - ما لا يُرى

أولاً: الوعي الذاتي - المرآة الداخلية

لو كان علينا أن نختار سمة واحدة فقط تلخص الصحة النفسية لاخترنا الوعي الذاتي. فهو الركيزة التي ترتكز عليها كل السمات الأخرى. الوعي الذاتي هو تلك القدرة على مراقبة النفس من الداخل، على رؤية مشاعرنا وأفكارنا وأنماط سلوكنا بعين شاهد متأمل لا بعين مدافع متعصب ولا بعين قاضٍ جلاد.

الإنسان الواعي ذاتياً لا يقول "أنا غاضب" وينتهي الأمر، بل يسأل: لماذا أنا غاضب؟ هل غضبي هذا ناتج فعلاً عما حدث الآن أم أن ما حدث الآن هو مجرد قشة كسرت ظهر ما راكمته من إحباطات سابقة؟ هل ردة فعلي متناسبة مع الحدث أم أنها تجاوزت حجمه كثيراً؟ وماذا يقول هذا الغضب عن احتياج غير ملبَّى عندي؟

هذا النوع من التساؤل الداخلي يحتاج شجاعة حقيقية لأنه يعني أن تكون صادقاً مع نفسك وهي أشجع أنواع الصدق على الإطلاق. أصعب بكثير من أن تكون صادقاً مع الآخرين. لأن الصدق مع الآخرين يمكنك التملص منه بأعذار شتى، لكن الصدق مع نفسك في وحدتك وصمتك لا مفر منه. وكثير من الناس يهربون من هذا الصدق بملء حياتهم بضوضاء مستمرة، بالعمل المتواصل والمناسبات الاجتماعية والترفيه الدائم، لأنهم يخافون ما سيرونه لو أتيحت لهم لحظة من الصمت الحقيقي.

وعلم النفس الحديث يميز بين مستويين من الوعي الذاتي: الوعي الداخلي وهو معرفة ما يجري في داخلك من مشاعر وقيم ودوافع وأنماط. والوعي الخارجي وهو فهم كيف تبدو للآخرين وكيف يؤثر سلوكك فيهم. والمفارقة أن الناس الذين يعتقدون أنهم واعون ذاتياً كثيراً ما يكونون واعين بأحد البُعدين فقط. فبعضهم يعرف ما يشعر به جيداً لكنه لا يدرك كيف

يؤثر في الآخرين وكثيراً ما يُفاجأ حين يُخبره أحد بذلك. والبعض الآخر يعرف كيف يبدو للآخرين ويتقن فهمهم لكنه لا يعرف حقيقة ما يشعر به هو نفسه ويقضي حياته في رضاء الجميع على حساب رضاه الداخلي.

النفس السوية الكاملة تجمع بين البُعدين، تعرف ذاتها ومشاعرها وتعرف في الوقت نفسه كيف تؤثر في من حولها وتتحمل مسؤولية ذلك.

ثانياً: التنظيم العاطفي - قيادة العواصف

التنظيم العاطفي لا يعني عدم الشعور بل يعني القدرة على إدارة المشاعر بدلاً من الانجراف معها. الإنسان ذو التنظيم العاطفي السليم لا يكبت مشاعره ولا ينجرف معها بلا اختيار، بل يستطيع أن يشعر بها بالكامل ثم يختار كيف يستجيب.

الفيلسوف فيكتور فرانكل صاغ جملة خالدة من داخل معسكر الاعتقال النازي: "بين المثير والاستجابة توجد مساحة. وفي تلك المساحة تكمن حريتنا وقدرتنا على النمو". هذه المساحة بين ما يحدث لنا وبين ما نفعل حياله هي بالضبط ما يعنيه التنظيم العاطفي. وهي مساحة تتسع في نفس الإنسان الواعي الصحي وتضيق أو تكاد تختفي في نفس الإنسان المضطرب.

تخيل سائقاً يقطع طريقه من أمامه فجأة دون أن يعطيه حق المرور. الاستجابة البدائية التلقائية هي الغضب المنفجر: أبواق عالية وسباب وربما ملاحقة على الطريق. لكن الإنسان ذو التنظيم العاطفي يشعر بالغضب، فالغضب طبيعي تماماً في هذا الموقف، لكنه يعترف بغضبه دون أن يتصرف بناءً عليه بصورة مدمرة. يتنفس ويقول لنفسه ربما ذلك السائق يتجه بسرعة إلى المستشفى أو ربما هو فعلاً مستعجل لسبب لا أعرفه، ثم يكمل طريقه. وهذا لا يعني أن الغضب خاطئ ولا أن السائق المتهور على صواب، لكنه يعني أن العقل اختار ألا يدع مشاعره تقوده إلى أذى نفسه وربما أذى الآخرين.

وفي الواقع المعاصر أصبح التنظيم العاطفي تحدياً أكبر في عصر الفورية. فمنصات التواصل الاجتماعي مصممة لاستثارة أقصى استجابة عاطفية ممكنة لأن هذا هو ما يجعل الناس يتفاعلون ويتشاركون وينقرون. الخوارزميات تتغذى على الغضب والصدمة والإثارة. والفرد الذي يتصفح تلك المنصات محاصَر طوال الوقت بمحتوى مصمم لاستفزاز مشاعره وجعله يتفاعل قبل أن يفكر. النفس السوية في هذا البحر المتلاطم هي النفس التي تستطيع أن تتوقف قبل المشاركة أو التعليق أو الاتخاذ لموقف، وتسأل نفسها: هل هذا ما أريد أن أقوله فعلاً؟ هل هذه استجابتي الحقيقية أم استجابة استثارة مصنوعة؟

ثالثاً: المعنى والغاية - الوقود الذي لا يُرى

إن أردنا أن نفهم لماذا يتحمل بعض الناس من الصعاب والشدائد ما يعجز عنه آخرون يبدون أقوى منهم في كل شيء، فالجواب يكمن في شيء واحد: المعنى. الإنسان الذي يعرف لماذا يعيش يستطيع أن يتحمل أي كيف. وهذه الجملة المنسوبة إلى نيتشه أثبتها فرانكل من داخل المعسكر وأثبتتها كذلك كل تجارب الإنسانية عبر التاريخ.

المعنى لا يعني بالضرورة غاية كبرى أو رسالة كونية عظيمة. المعنى يمكن أن يكون في شيء صغير جداً: أب يربي أبناءه فيجد في ذلك معنى يجعله يذهب إلى عمل لا يحبه كل يوم دون أن يكسر. أو امرأة تعتني بأم مريضة فتجد في تلك الرعاية معنى يجعل التعب مقبولاً. أو فنان يخلق أعمالاً يراها لا تُرى فيجد في فعل الخلق نفسه معنى يعوضه عن غياب الاعتراف.

والنفس السوية هي النفس التي وجدت معناها أو في أضعف الأحوال هي في طريق البحث عنه. أما النفس التي فقدت معناها أو لم تجده قط فإنها في حالة خطر حقيقي حتى لو كانت تعيش في رفاهية مادية كاملة. وقد أشار فرانكل إلى أن كثيراً من الاكتئابات التي يراها في عيادته ليست اكتئابات نفسية بالمعنى الإكلينيكي بل هي "اكتئاب وجودي" يعاني فيه

الإنسان من فراغ المعنى. وعلاجها لا يكون بدواء أو بتغيير تفكير بل بمساعدة الإنسان على أن يجد أو يعيد اكتشاف معنى لوجوده.

وفي الواقع المعاصر المادي المستهلِك يلاحظ المرء ظاهرة مفارِقة: جيل يعيش في أكبر ازدهار مادي في تاريخ البشرية، يمتلك من أدوات الترفيه والتواصل ما لم يحلم به أجداده، ومع ذلك يعاني من معدلات اكتئاب وقلق وانتحار قياسية. لأن الرفاهية المادية ترضي الجسد لكنها لا تُطعم الروح. والروح تحتاج إلى معنى أكثر مما تحتاج إلى طعام.

رابعاً: الامتنان وإعادة الإطار - فن رؤية الجمال

من أعجب الأسرار التي اكتشفتها أبحاث علم النفس الإيجابي في السنوات الأخيرة أن الامتنان، أي شعور بسيط يكاد أن يبدو تقليدياً، هو أحد أقوى الأدوات لتحسين الصحة النفسية. فالأفراد الذين يمارسون الامتنان بشكل منتظم، سواء بكتابة يوميات للامتنان أو بالتعبير الصريح عن شعورهم بالشكر لمن حولهم، يُظهرون مستويات أعلى من السعادة ومستويات أقل من الاكتئاب والقلق مقارنة بأقرانهم.

لكن الامتنان بالمعنى العميق ليس مجرد قائمة بالأشياء الجيدة في حياتنا. إنه تحول في طريقة رؤية الواقع. هو اختيار واعٍ لرؤية ما هو موجود بدلاً من الانشغال الكامل بما هو غائب. وهذا لا يعني إنكار الألم أو التظاهر بعدم وجوده بل يعني ألا يصبح الألم العدسة الوحيدة التي نرى من خلالها الحياة.

وهناك تقنية نفسية تسمى "إعادة الإطار" وهي قريبة من مفهوم الامتنان. معناها أن تأخذ الحدث نفسه وتنظر إليه من زاوية مختلفة لا لتُزيف الواقع بل لترى جوانب منه كانت مخفية عن نظرتك الأولى. فالمريض الذي يمر بمرض خطير ويُعيد تأطير تجربته كفرصة ليفهم ما هو الأهم في حياته وليعيد ترتيب أولوياته، هذا الإنسان لا ينكر ألمه بل يجد في الألم بُعداً آخر يجعله محتملاً بل أحياناً محولاً.

الفصل الثالث: النفس السوية في علاقتها بالآخرين والعالم

أولاً: التعاطف - أن تسكن قلب آخر لحظة

التعاطف هو تلك القدرة الإنسانية الفريدة على أن تنقل نفسك بخيالك وعاطفتك داخل تجربة الآخر وتشعر بما يشعر به. وهو يختلف عن التعاطف الشفقوي الذي تشعر فيه بالأسف على الآخر من علٍ، لأن التعاطف الحقيقي يتطلب أن تنزل إلى مستواه وتلمس ما يلمسه دون أن تنسحق بألمه.

النفس السوية تمتلك قدرة تعاطفية صحية. تستطيع أن تسمع صديقها وهو يحكي عن حزنه وتبقى معه في حزنه دون أن تتسرع بتقديم الحلول أو تحويل الحديث إلى حديثها عن نفسها. تستطيع أن تتفهم وجهة نظر مختلفة عن وجهتها حتى لو لم توافقها. تستطيع أن ترى إنسانية الشخص الذي أخطأ في حقها حتى لو لم تقبل خطأه.

لكن التعاطف الصحي مقيد بضوابط. فالتعاطف غير المحدود يُفضي إلى ما يسميه بعض الباحثين "إرهاق التعاطف"، وهو حالة من الاستنزاف العاطفي تصيب بشكل خاص من يعملون في مهن المساعدة كالأطباء والممرضين والمعالجين النفسيين والمعلمين والعاملين في المجال الاجتماعي. حين يحمل الإنسان من آلام الآخرين أكثر مما يستطيع إنسانياً تحمله، يبدأ جهازه التعاطفي في الانهيار ويتحول تدريجياً من شخص رحيم إلى شخص متبلد عاطفياً كآلية دفاع. ومن يمر بهذه الحالة لا يحتاج توبيخاً بل يحتاج فهماً ورعاية وراحة من حمل الأثقال.

ثانياً: العطاء والاستقبال - أن يكون لك أن تعطي وأن تقبل

النفس السوية قادرة على العطاء وقادرة في الوقت نفسه على استقبال العطاء من الآخرين. وهذا أصعب مما يبدو، لأن بعض الناس يجيدون العطاء لكنهم يعجزون عن الاستقبال. حين يُريدهم أحد بالخير يشعرون بالحرج وربما بالمهانة أو بالذنب. وبعضهم يجيدون الاستقبال لكنهم لا يستطيعون العطاء الحقيقي الذي ينبع من الفيض لا من حساب.

وهذا التوازن بين العطاء والاستقبال يعكس في جوهره علاقة الإنسان بنفسه. فمن لا يستطيع أن يستقبل هو في الغالب من لا يرى نفسه يستحق. ومن لا يستطيع أن يعطي هو في الغالب من يعيش في شُح داخلي حتى لو كان ثرياً مادياً.

ثالثاً: قبول الاختلاف - الجمال في التنوع

النفس السوية لا تحتاج أن يكون الجميع مثلها حتى تشعر بالأمان. تستطيع أن تتعايش مع من يختلف عنها في أفكاره وقيمه وطريقة حياته دون أن تشعر بأن وجوده تهديد لها. وهذه القدرة تنبع من ثقة داخلية بأن هويتها لن تتفتت لمجرد أنها تلتقي بمن يختلف معها.

الشخص الذي يشعر بعدم الأمان من كل اختلاف ويحتاج إلى أن يكون الجميع موافقين له ومشابهين له هو في الحقيقة شخص هويته هشة وثقته بنفسه رقيقة. والشخص الذي ينجذب لمن هم مثله فقط في فقاعة متجانسة لا يتعرض من خلالها لأي تحدٍّ لأفكاره ومعتقداته يحرم نفسه من أكثر أدوات النمو الإنساني فاعلية.

وفي العالم المعاصر المتشظي إلى قبائل هوياتية وإيديولوجية ينعزل كل منها خلف جدرانه الرقمية، تصبح هذه القدرة على قبول الاختلاف نعمة نادرة وضرورة حضارية.

الفصل الرابع: النفس السوية في مواجهة التحديات المعاصرة

أولاً: النفس السوية في زمن الإفراط المعلوماتي

نعيش اليوم في عصر يُنتج فيه البشر في كل دقيقة كميات من المعلومات كانت كافية في العصور السابقة لمكتبة كاملة. والنفس الإنسانية التي لم تتطور بيولوجياً لاستيعاب هذا الكم المتدفق من المعلومات تجد نفسها في موقف صعب: إما أن تحاول استيعاب كل شيء فتنهك، أو أن تتحصن في فقاعة ضيقة من المعلومات التي تختارها فتتجمد.

النفس السوية في زمننا هي النفس التي طورت ما يمكن تسميته "محو الأمية المعلوماتية" وهي تشمل القدرة على انتقاء المعلومات لا ابتلاعها كلها، وعلى التمييز بين المصادر الموثوقة وغيرها، وعلى منح الذهن فترات من الصمت والراحة المعلوماتية بدلاً من الحشو المستمر. وهي التي تعرف كيف تُغلق الشاشات وتُصغي لصوت سكونها الداخلي لأن هذا الصوت لا يُسمع إلا في الصمت.

ثانياً: النفس السوية في زمن السرعة والفورية

عصرنا عصر الفورية. نضغط زراً فيأتي الطعام إلى بابنا. نتصفح ونجد في ثوانٍ ما كان يحتاج في الماضي أياماً للبحث عنه في المكتبات. ننشر رأياً ونتلقى في دقائق ردوداً من الزوايا الأربع. هذه السرعة أنجزت معجزات لكنها أيضاً أنتجت نفوساً تستعجل كل شيء وتنفر من الصبر الطويل.

النفس السوية في هذا الزمن هي التي ما زالت تعرف قيمة الاستثمار البطيء، الاستثمار في العلم يتطلب سنوات، والاستثمار في العلاقة يتطلب أوقاتاً وتجارب مشتركة، والاستثمار في الذات يتطلب تأملاً وصبراً وخيبات وتعلماً. وهي النفس التي لم تفقد القدرة على الانتظار، لأن أجمل ثمار الحياة هي تلك التي تحتاج فصولاً للنضج لا ثوانٍ.

ثالثاً: النفس السوية في مواجهة الوحدة الحديثة

المفارقة الكبرى في عصرنا أنه رغم الاتصال الرقمي الهائل والمستمر فإن الوحدة الحقيقية ازدادت. فالناس متصلون تقنياً لكنهم في أحيان كثيرة يشعرون بعزلة وجودية عميقة. يمتلكون مئات الأصدقاء على منصات التواصل لكنهم في ساعة الحاجة الحقيقية لا يجدون أحداً يتصل به.

النفس السوية تعرف الفرق بين التواصل والتوصيل. التواصل هو ذلك الاتصال الحقيقي بين روحين تتلاقيان في عمق مشترك، وهو يحتاج وقتاً وهشاشة متبادلة وحضوراً كاملاً. أما التوصيل فهو نقل الإشارات الرقمية المُعلَّبة بين عناوين إلكترونية. وهي تحرص على أن تكون في حياتها نسبة معقولة من الأول لا أن تستبدله كله بالثاني.

خاتمة الجزء الثاني

استعرضنا في هذا الجزء ملامح النفس السوية من زوايا عديدة: الهوية الراسخة والتقبل والمرونة والاستقلالية والعلاقات الصحية وتقبل التغيير. ثم نزلنا إلى أعماق أسرار قوة النفس السوية: الوعي الذاتي والتنظيم العاطفي والمعنى والامتنان. وأخيراً تأملنا في النفس السوية وهي تواجه تحديات زمانها.

والذي يجمع هذه السمات كلها هو شيء واحد: تلك النفس التي صارت أصيلة صادقة مع ذاتها، التي لا تُشكّل نفسها وفق ما يطلبه السوق والمجتمع والضغوط بل وفق ما تراه حقاً وصواباً وجمالاً. وهذه الأصالة هي المعنى العميق لكلمة "سوية"، فالنفس السوية هي التي تسير على استقامة نحو أعلى ما يمكن أن تكون عليه.

وفي الجزء القادم إن شاء الله سنقلب الصورة وندرس النفس وهي طائحة منحرفة، نفهم كيف تنحرف النفس وما الذي يقودها إلى الانحراف وما أنواع الانحراف ودرجاته وعلاماته، ليس لنحكم على أحد بل لنفهم ونتعاطف ونعرف كيف نُعين وكيف نحمي أنفسنا.

والحمد لله رب العالمين.

الجزء الثالث: النفس الطائحة المنحرفة - أسرار الانحراف وجذوره وأشكاله

بسم الله الرحمن الرحيم

تمهيد: قبل أن نحكم

قبل أن نخوض في دراسة النفس المنحرفة لا بد أن نضع بين أيدينا مصباحاً يضيء الطريق ويحمينا من الأخطاء الفادحة التي يقع فيها كثير من الناس حين يتناولون هذا الموضوع. فدراسة الانحراف النفسي ليست مجلساً للغيبة والتشهير، ولا هي فرصة لوضع البشر في أقفاص التصنيفات والإصدار عليهم بالأحكام المريحة التي تُعفينا من تعقيد الفهم. دراسة الانحراف النفسي هي في جوهرها محاولة للفهم الإنساني العميق لظاهرة قديمة قدم الوجود الإنساني نفسه.

كل واحد منا يحمل في أعماقه بذور الانحراف. وكل واحد منا مر في حياته بلحظات كانت نفسه فيها أقل من سويتها وأبعد عن استقامتها. الغيرة التي تحرق القلب والكذب الذي يقفز إلى اللسان والأنانية التي تستعمر القرار، هذه تجارب لا يستطيع إنسان صادق أن يقول إنه لم يمر بها. والفارق بين الإنسان الذي مر بها وخرج والإنسان الذي استقر فيها وتجذرت في نفسه ليس فارقاً في الجوهر الإنساني بل في الظروف والتجارب والمواجهات والاختيارات التي راكمها كل منهما عبر حياته.

والأهم من ذلك أن الانحراف النفسي ليس نقيصة أخلاقية صرفة ولا هو خطيئة ترتكبها النفس من فراغ وبلا سبب. إنه في أغلب الأحيان استجابة لألم حقيقي، أو دفاع عن جرح قديم، أو حل وجد الإنسان نفسه يلجأ إليه حين عجزت حلوله الأخرى. فهم هذه الحقيقة لا يعني إسقاط المسؤولية الأخلاقية عن الإنسان، فهي باقية ولا بد، لكنه يعني أن نفهم قبل أن نحكم وأن نتعاطف قبل أن ندين وأن نبحث عن الجذر قبل أن نشتغل بالأعراض.

الفصل الأول: كيف تنحرف النفس؟ - رحلة من الاستقامة إلى الطيحان

أولاً: الانحراف ليس حدثاً بل هو مسار

أكبر خطأ يقع فيه الناس حين يفكرون في الانحراف النفسي هو أنهم يتصورونه حدثاً فجائياً، كأن يصحو إنسان ذات يوم وقد صار فجأة كذاباً أو معتدياً أو منحرفاً. والحقيقة أن الانحراف النفسي في أغلب الأحيان مسار طويل متدرج يبدأ بخطوات صغيرة جداً لا تكاد تُرى ثم يتعمق ويتجذر ببطء حتى يصبح الطبع الغالب والنمط الثابت.

تخيل أن نهراً جارياً في مجراه الطبيعي. شيء صغير يعترضه: حجر، فرع شجرة، قليل من الطمي. الماء يلتف حوله ويبحث عن مسار جديد. لو أزلنا ذلك العارض سريعاً عاد النهر إلى مجراه. لكن لو تُرك ذلك العارض وتراكمت فوقه الأحجار والطمي والفروع فإن النهر يُغير مجراه تدريجياً وبعد سنوات يكون قد فتح مسلكاً جديداً بعيداً عن مجراه الأصلي، وحينئذ يصبح إعادته صعبة جداً وإن لم تكن مستحيلة.

هكذا النفس الإنسانية. قد تبدأ الحكاية بكذبة صغيرة قالها طفل خائف من العقاب ونجحت في تفادي الأذى. النجاح يُعلّم الكذب. الكذبة الثانية أسهل من الأولى. والثالثة أسهل من الثانية. وبعد سنوات يجد الإنسان نفسه يكذب تلقائياً في مواقف لا تستدعي ذلك أصلاً، وقد صار الكذب جزءاً من طريقة تعامله مع العالم لدرجة أنه لا يلاحظه في نفسه بعد الآن. ما بدأ كأداة دفاع طارئة صار ملامح شخصية.

أو تخيل طفلاً نشأ في بيئة كان الصراع فيها على الموارد والمحبة شديداً. تعلم مبكراً أن لا أحد سيعطيه ما يريد إن لم يأخذه بنفسه. تعلم أن يُقدم مصلحته على مصلحة الآخرين لأن الآخرين لن يُقدموا مصلحته. هذا التعلم كان تكيفاً ضرورياً في تلك البيئة. لكنه حين ينتقل إلى حياة بالغة مختلفة تماماً قد يتحول إلى أنانية مزمنة تُعطّل علاقاته وتعزله عن المحبة التي يحتاجها.

ثانياً: بذور الانحراف - من أين تأتي؟

بذور الانحراف النفسي تأتي من مصادر متعددة تتشابك وتتداخل ويصعب أحياناً فصل أثر كل منها عن الأخرى.

الجرح المبكر غير المُعالج: حين يتلقى الإنسان جرحاً نفسياً عميقاً في مرحلة مبكرة ولا يجد من يساعده على معالجته وهضمه، فإن هذا الجرح لا يختفي بمرور الوقت بل يغور إلى الأعماق ويصبح مركز ثقالة سلبي تدور حوله كثير من أنماط السلوك اللاحقة. الطفل الذي شعر بالرفض من والديه قد يحمل ذلك الجرح إلى بلوغه فيصبح رجلاً يسعى بطرق مبالغة لإثبات قيمته، أو يصبح امرأة تقبل أي علاقة مؤلمة خوفاً من الوحدة التي تُذكّرها بذلك الرفض القديم.

التعلم الاجتماعي المعطوب: الإنسان يتعلم كيف يكون من البيئة التي يعيش فيها. فالطفل الذي ينشأ ويرى أن الكبار يحلون مشكلاتهم بالعنف يتعلم أن العنف أداة مشروعة لحل المشكلات. والطفل الذي يرى أن الكذب والتحايل هو ما يُكافأ به الناجحون في بيئته يتعلم أن النجاح يستوجب الكذب والتحايل. والطفل الذي يرى والديه يتعاملان مع الحزن بالصمت والإنكار يتعلم أن المشاعر الصعبة يجب إخفاؤها لا مواجهتها. هذه الدروس تُكتب في اللاوعي بحروف ثابتة وتعمل بعدها تلقائياً دون أن يختار الإنسان تشغيلها.

الصدمات المتراكمة: الصدمة النفسية لا تعني بالضرورة حدثاً كارثياً واحداً كحرب أو اعتداء. فكثير من الناس يعانون مما يسميه علم النفس "الصدمة الصغيرة المتراكمة"، وهي سلسلة من التجارب المؤلمة الصغيرة التي كل واحدة منها لا تبدو كافية لتسمى صدمة لكنها حين تتراكم تُنتج نفس أثر الصدمة الكبيرة. طفل يُسخر منه أقرانه يومياً في المدرسة. فتاة تُقارَن باستمرار بأختها الأجمل أو الأذكى. شاب يُهان في عمله ويبتلع الإهانة يوماً بعد يوم خوفاً من فقدان الوظيفة. هذه الصدمات الصغيرة تترك بصماتها العميقة في بنية النفس.

الفراغ الروحي والمعنوي: حين تخلو النفس من معنى يملأها ومن قيم تُوجهها تصبح عرضة لأن تملأ ذلك الفراغ بأي شيء يعرض نفسه. وأسوأ ما يملأ الفراغات هو تلك الأشياء التي تُعطي إحساساً فورياً بالامتلاء لكنها في الحقيقة تُعمّق الفراغ: الإدمان بأشكاله المختلفة، والبحث المستمر عن الإثارة، والانخراط في العلاقات المدمرة التي تُعطي على الأقل إحساساً بأنك تشعر بشيء حتى لو كان ألماً.

الاستعداد البيولوجي: لا يمكن تجاهل الدور الذي تلعبه العوامل البيولوجية في تشكيل القابلية للانحراف النفسي. فبعض الأشخاص يولدون بجهاز عصبي أكثر حساسية وأقل استقراراً من غيرهم، وبعضهم يحمل جينات تجعله أكثر عرضة لاضطرابات المزاج أو القلق أو غيرها. هذا لا يعني أن مصيرهم محسوم وأن الانحراف حتمي عليهم، لكنه يعني أنهم يحتاجون بيئة ورعاية أكثر دقة وعناية. فالاستعداد البيولوجي كالبذرة، قد تكون البذرة حساسة لكن البيئة هي التي تقرر أتنبت أم تذبل.

ثالثاً: اللحظة الفارقة - حين ينتهي الدفاع ويبدأ الانحراف

ثمة فارق دقيق لكنه بالغ الأهمية بين الآليات الدفاعية الصحية التي تستخدمها النفس لحماية نفسها وبين الأنماط المنحرفة التي تُضر بها وبالآخرين. فكل نفس تحتاج قدراً من الدفاع النفسي لتتعامل مع إيلام الحياة وصدماتها. لكن حين يتضخم الدفاع ويصبح هو الوضع الدائم لا الطارئ، وحين يبدأ يُعطّل الوظائف الأساسية للنفس بدلاً من أن يحميها، فهنا يتحول الدفاع إلى انحراف.

مثلاً الإنكار آلية دفاعية طبيعية في الأيام الأولى من الفقد. حين يفقد إنسان شخصاً عزيزاً فجأة فإن الإنكار الأولي هو الصمام الذي يحمي النفس من الانهيار الكامل تحت وطأة الصدمة. لكن حين يستمر الإنكار أشهراً وسنوات ويمنع صاحبه من أن يحزن ويحدّ ثم ينتقل إلى استئناف حياته، فهو حينئذ ليس حمايةً بل هو سجن.

والعظمة الدفاعية التي يبتكرها الإنسان الذي يشعر بالضعف والصغر في داخله لإخفاء ذلك الشعور من خلف قناع الغطرسة والادعاء قد تكون في بداياتها محاولة إنقاذ ذاتية. لكنها حين تصبح النمط الثابت تتحول إلى سجن يحبس صاحبه وراء قناعه وتمنعه من أن يتلقى الحب الحقيقي أو أن يُكوّن علاقات أصيلة لأن الحب والأصالة تتطلب الكشف عن الضعف الحقيقي لا إخفاءه.

الفصل الثاني: خارطة الانحراف النفسي - الأنواع والأشكال

أولاً: انحراف العلاقة بالذات

الكراهية الذاتية المزمنة: وهي ربما أشيع أشكال الانحراف الداخلي وأكثرها خفاءً لأن الإنسان المصاب بها يُعاقَب بصمت لا يراه أحد. الكراهية الذاتية المزمنة ليست نقد الذات الصحي الذي يرى الأخطاء ويريد تصحيحها، بل هي حكم داخلي قاطع شامل على الذات كلها: أنا سيء بطبعي، أنا غير جدير بالحب، أنا فاشل ولن أكون إلا فاشلاً. هذا الحكم يعمل في الخلفية كبرنامج خبيث يُفسد كل إنجاز ويُسمم كل فرح ويُحوّل كل خسارة إلى دليل جديد على صحته.

الإنسان المصاب بالكراهية الذاتية المزمنة قد ينجح في عمله لكنه سيجد طريقة ليُبطل ذلك النجاح في نفسه: "الحظ ساعدني" أو "لم يكن الاختبار صعباً" أو "لو عرفوا الحقيقة لما مدحوني". وحين يُعطيه شخص مجاملة لا يستطيع أن يقبلها بارتياح بل يشعر بحرج أو يبحث عن سبب يجعل تلك المجاملة غير صادقة. وفي علاقاته يجتذب غالباً من يُعاملونه بطريقة تتوافق مع صورته السيئة عن نفسه، لأن هذه الصورة على ألمها تمنحه شعوراً بالألفة وتُعفيه من المجهول المخيف المتمثل في أن يُحَب ويُقدَّر فعلاً.

في واقعنا المعاصر نرى هذا الانحراف متجلياً بوضوح في ظاهرة "المخرّب الذاتي". ذاك الشخص الذي كلما اقتربت من نجاح حقيقي أو سعادة حقيقية وجد طريقة لتخريبها من الداخل. يحصل على وظيفة ممتازة ثم يتصرف بطريقة تجعله يُطرد منها. يبدأ علاقة عاطفية رائعة ثم يُفسدها بغيرة مبالغة أو بُعد مفاجئ. يصل إلى هدف طال انتظاره ثم لا يستطيع الاستمتاع به ويبدأ بالتقليل من شأنه فوراً. التخريب الذاتي هو لغة النفس التي لا تؤمن بأنها تستحق ما حصلت عليه.

الغرور المرضي والعظمة الزائفة: في الطرف المقابل من الطيف نجد الانحراف العكسي المتمثل في الغرور المرضي وادعاء العظمة. وهو في جوهره وجهان لعملة واحدة مع الكراهية الذاتية: فكلاهما يعكسان علاقة مختلة بالذات الحقيقية. الغرور المرضي في الغالب ليس ثقة حقيقية بالنفس بل هو قناع رُسم فوق جرح عميق من الشعور بعدم الكفاية. الشخص الذي يحتاج إلى التفوق على كل من حوله دائماً والحديث عن انجازاته باستمرار وعدم تحمل أي نقد مهما كان بناءً هو في الغالب شخص يحمل في أعماقه خوفاً شديداً من أن يُكتشف أنه ليس بتلك العظمة التي يُصور نفسه عليها.

وقد أشار علم النفس إلى نوع من اضطراب الشخصية يسمى النرجسية يقع في هذا الطرف، وسنتوسع فيه لاحقاً في دراسة الشخصيات المريضة. لكن ما يهمنا هنا على مستوى الانحراف العام هو أن تضخيم الذات الزائف يُفضي إلى نتائج مدمرة مشابهة لتلك التي تُفضي إليها الكراهية الذاتية: علاقات معطوبة لأن من يُضخّم ذاته لا يستطيع أن يرى الآخرين برؤية حقيقية، وتوقف عن النمو لأن من لا يعترف بنقصه لا يُحاول تجاوزه، وعزلة داخلية لأن القناع يمنع الاتصال الحقيقي.

ثانياً: انحراف العلاقة بالآخرين

العدوانية المزمنة: العدوانية كشعور طارئ عابر رد فعل طبيعي. لكن العدوانية المزمنة كنمط ثابت في التعامل مع الحياة والناس هي انحراف نفسي حقيقي. الإنسان العدواني المزمن يعيش الحياة كأنها حرب مستمرة وكل إنسان حوله إما عدو يجب هزيمته أو متنافس يجب التفوق عليه. يفسر الحوادث المحايدة على أنها هجمات شخصية ويستجيب لها باستجابات غير متناسبة مع حجمها.

هذا النمط العدواني في الغالب يعكس خوفاً بالغاً من الضعف والقابلية للأذى. فحين تعلم الإنسان في طفولته أن إظهار الضعف يعني التعرض للاستغلال والأذى، بنى حول نفسه جداراً من الشراسة والتحدي ليُبعد الآخرين عن النقطة الهشة الحساسة في داخله. المشكلة أن ذلك الجدار الذي بُني للحماية أصبح سجناً يعزل صاحبه عن الدفء والقرب والمحبة التي يحتاجها تماماً كما يحتاجها كل إنسان.

الاعتمادية المرضية: في طرف آخر نجد الإنسان الذي لا يستطيع أن يعيش بشكل مستقل نفسياً بل يحتاج دائماً إلى شخص آخر يتكئ عليه كلياً ويُفوّض إليه قراراته وتقييمه لذاته وإدارة مشاعره. الاعتمادية المرضية ليست محبة عميقة ولا حاجة إنسانية للانتماء، وكلاهما صحي ومشروع. هي انعدام حقيقي للقدرة على الوقوف الذاتي النفسي.

المرأة التي تبقى في علاقة مؤلمة ومهينة لأنها لا تستطيع تصور حياتها وحيدة ليست ضعيفة الإرادة كما يحكم عليها الناس بسطحية. إنها أسيرة خوف وجودي عميق يعود في جذوره إلى التعلق غير الآمن الذي تشكل في سنواتها الأولى، خوف من أن الوحدة تعني الفناء وأن فقدان الآخر يعني فقدان الذات. فهم هذا لا يعني قبول استمرارها في الأذى بل يعني أن علاجها الحقيقي لن يكون بالنصائح الأخلاقية المجردة بل ببناء حقيقي لتلك القدرة الداخلية التي افتقدتها.

التلاعب والاستغلال: من أخطر أشكال الانحراف في العلاقات ذلك النمط الذي يتعامل مع الآخرين كأدوات لتحقيق الأغراض لا كبشر لهم قيمة ذاتية. الإنسان المتلاعب لا يرى الآخرين إلا من خلال ما يمكن أن يستخرجه منهم: مالاً، أو خدمات، أو إعجاباً، أو قوة، أو سلطة. يتقن فن إظهار ما يريد الآخر سماعه وإخفاء ما يُبيّت من أغراض. يُبدي الاهتمام والتعاطف متى نفعه ذلك ويسحبهما فور انتهاء الحاجة إليهما.

وهذا النمط يمتد على طيف واسع من التلاعب اليومي البسيط الذي يمارسه أكثرنا أحياناً، إلى التلاعب المنهجي المتعمد الذي يُشكّل سمة مركزية في شخصية بعض الناس ويتحول إلى ما يُعرف في علم الاضطرابات النفسية بـ"اضطراب الشخصية الاجتماعية". وسنتوسع في دراسة هذا الطيف في الجزء المخصص للشخصيات المريضة.

ثالثاً: انحراف العلاقة بالحقيقة والواقع

الكذب المزمن: يختلف الكذب المزمن اختلافاً جوهرياً عن الكذب العارض الذي يقع فيه أغلب الناس أحياناً في مواقف معينة. الكذب المزمن نمط حياتي يصبح فيه الكذب الاستجابة التلقائية الأولى في معظم المواقف حتى في تلك التي لا تستدعي كذباً أصلاً. الشخص الكذاب المزمن يكذب أحياناً دون سبب واضح أو ضرورة، كأن الكذب أصبح طريقة وجوده في العالم لا مجرد أداة يلجأ إليها عند الحاجة.

وجذر الكذب المزمن في الغالب يعود إلى بيئة مبكرة كان فيها الصدق محفوفاً بأثمان باهظة. طفل كان والده يُعاقبه بقسوة على كل اعتراف بخطأ أو قصور. أو طفل احتاج إلى الكذب لأن بيئته كانت كارثية لدرجة أن الكذب كان خط دفاع أمني حقيقياً. لكن حين ينشأ الإنسان وينتقل إلى بيئات أخرى آمنة فإن الكذب يبقى كنمط راسخ حتى حين تغيب الضرورة الأصلية التي أنتجته.

الوهم الذاتي والتحيزات العمياء: هذا شكل أدق وأكثر شيوعاً من انحراف العلاقة بالحقيقة. معظمنا لا يكذب على الآخرين بقدر ما يكذب على نفسه. الوهم الذاتي هو حين يُكوّن الإنسان صورة عن نفسه أو عن الآخرين أو عن الواقع تبتعد عن الحقيقة ابتعاداً ملحوظاً ثم يُصنع حوله عالماً كاملاً من التفسيرات والذرائع والانتقائية في استقبال المعلومات يُديم هذا الوهم ويحميه.

خذ مثالاً مألوفاً: رجل يؤذي زوجته بكلامه الجارح ثم يُصوّر نفسه لنفسه على أنه "صريح وصادق لا يحتمل النفاق". الوهم الذاتي هنا يُعيد تأطير الإيذاء كفضيلة فيُعفي الإنسان من مواجهة الحقيقة المؤلمة وهي أن ما يمارسه قسوة لا صراحة. وهذا النوع من الوهم الذاتي هو من أخطر أنواعه لأنه يجعل التغيير شبه مستحيل: من يعتقد أن ما يفعله فضيلة لن يُغيّره.

رابعاً: انحراف العلاقة بالمشاعر

التبلد العاطفي: حين تتعرض النفس لقدر كافٍ من الألم دون أن تجد طريقة صحية لاستيعابه ومعالجته، قد تلجأ إلى حل جذري وهو إطفاء القدرة على الشعور. التبلد العاطفي يحمي من الألم الشديد لكنه يحمي منه بطريقة الجراح الذي يُطرّش كل الجسم لتجنب الألم في عضو واحد: الحل ينجح لكنه يُنتج ضرراً أكبر مما يعالجه.

الإنسان المتبلد عاطفياً لا يشعر بالألم الشديد لكنه أيضاً لا يشعر بالفرح العميق ولا بالحب الحقيقي ولا بالجمال المؤثر. يعيش في ضبابية عاطفية رمادية يرى من خلالها الأحداث الكبيرة كما لو كانت وراء زجاج عازل. يحضر جنازة محب كريم ولا تسقط له دمعة. يرى طفله يمشي لأول مرة ولا يشعر بتلك الهزة الوجدانية. يسمع موسيقى رائعة دون أن تحرك فيه شيئاً. يبدو للعالم رزيناً هادئاً لكنه في الحقيقة منفصل عن ذاته منفصلاً عميقاً.

وفي الواقع المعاصر نرى ظاهرة التبلد العاطفي تتسع بأشكال جديدة. الشباب الذين يقضون ساعات طويلة في استهلاك محتوى رقمي مُثير ومكثف ومتسارع يُبلّدون تدريجياً حساسيتهم الطبيعية: ما كان يُبكيهم لم يعد يفعل، وما كان يُبهجهم لم يعد يمتعهم. ويحتاجون بعدها إلى جرعات أعلى وأشد من الإثارة لينتجوا نفس الاستجابة العاطفية، تماماً كما يحدث في إدمان المواد المخدرة.

الانفجار العاطفي المزمن: في الطرف الآخر نجد الإنسان الذي تسيطر عليه مشاعره سيطرة كاملة دون أي قدرة على التنظيم. كل مشاعر هذا الشخص مضخمة ومبالغ فيها وسريعة الاشتعال وبطيئة التهدئة. يثور لأتفه الأسباب ثورة قد تستمر ساعات. يمر بنوبات حزن عميقة وبنشوة شديدة ويتقلب بينهما بسرعة مذهلة. حياته العاطفية سلسلة من العواصف التي تُنهك نفسه وتُرهق من حوله.

هذا النمط في أشكاله الحادة يتداخل مع بعض الاضطرابات النفسية التي سندرسها لاحقاً كاضطراب ثنائي القطب واضطراب الشخصية الحدية. لكنه في أشكاله الأخف وأكثرها شيوعاً يعكس في الغالب غياب التعليم العاطفي الصحي في مرحلة الطفولة والمراهقة. فالأطفال الذين نشأوا في بيئات اعتُبرت فيها المشاعر مخيفة أو غير مقبولة لا يتعلمون كيف يتعاملون معها بل يبقون عرضة للانجراف معها لأنهم لم يتعلموا كيف يركبون هذا الموج دون أن يغرقوا فيه.

الفصل الثالث: آليات الدفاع المنحرفة - كيف تحمي النفس نفسها بطريقة خاطئة

أولاً: الإسقاط - رؤية عيوبك في الآخرين

الإسقاط آلية دفاعية تلجأ إليها النفس حين لا تستطيع تحمل الاعتراف بشيء ما في داخلها. فبدلاً من أن يرى الإنسان تلك الصفة أو الشعور في نفسه ينسبها إلى الآخرين. الشخص الذي يحمل غضباً عميقاً لا يستطيع الاعتراف به يرى الغضب

في كل من حوله ويتهمهم دائماً بأنهم عصبيون أو عدوانيون. والشخص الذي يحمل أفكاراً لا تتوافق مع قيمه الظاهرة يجدها بشكل لافت عند الآخرين ويُدينها بحدة شديدة.

والأمثلة على الإسقاط في الواقع اليومي لا تحصى. الزوج الذي يُحسّ بجاذبية نحو النساء ولا يستطيع الاعتراف بذلك يصبح مهووساً بالغيرة ويتهم زوجته باستمرار بالتقصير في إخلاصها. الإنسان الذي يحمل استعداداً للكذب يثق بالناس بصعوبة شديدة لأنه يرى في الجميع كذابين محتملين. الشخص الذي يكره عمله لكن لا يستطيع أن يعترف بذلك يُلاحظ دائماً أن كل زملائه كسالى وغير مجتهدين.

المفارقة المذهلة في الإسقاط أن الإنسان الذي يمارسه يُصوّر نفسه في الغالب بريئاً طاهراً من الصفة التي يراها في غيره. وأشد ما يُثير الناس عادةً في الآخرين هو في الغالب ما يرفضون رؤيته في أنفسهم. وهذه هي الحكمة من قول المسيح عليه السلام كما في الإنجيل: "لماذا ترى القشة في عين أخيك ولا تنتبه إلى الخشبة في عينك".

ثانياً: التبرير العقلاني - تجميل القبيح بكساء المنطق

التبرير العقلاني يعني استخدام العقل لا للوصول إلى الحقيقة بل لتسويغ ما قررته المشاعر والرغبات مسبقاً. هو عملية تشبه إلى حد بعيد المحاكمة التي يكون فيها الحكم جاهزاً قبل بدء المحاكمة والمحاكمة لا تعدو كونها إجراءً شكلياً.

الإنسان الذي يريد أن يتخذ قراراً يعرف أنه خاطئ يلجأ عقله إلى التبرير العقلاني بشكل تلقائي. يبحث عن الأسباب التي تجعل قراره صحيحاً ويتجاهل الأسباب التي تجعله خاطئاً. يُضخّم المكاسب ويُقلّل من المخاطر. يُقارن قراره بأسوأ البدائل لا بأفضلها. ويجد في نهاية هذه العملية أن "العقل يقول" أن ما يريد فعله هو الصحيح وأن من يعترض ضيق الأفق أو حاسد أو لا يفهم.

مثال واقعي من عالمنا: شاب ينفق أموالاً طائلة لا يملكها على سيارة فارهة لا يحتاجها. يُبرر ذلك بأن "الإنسان يجب أن يُكافئ نفسه" وبأن "السيارة استثمار لأنها ستُساعده في عمله" وبأن "الله أمر بإظهار النعمة". كل هذه الجمل قد تحمل جانباً من الصواب في سياقات أخرى لكنها هنا جُيّشت بذكاء اللاوعي لتسويغ رغبة أنانية تتجاوز الإمكانيات.

ثالثاً: النكوص - العودة إلى الطفولة تحت الضغط

النكوص آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان حين تشتد عليه الضغوط فيتراجع نفسياً إلى مرحلة أبكر من مراحل تطوره حيث كان يشعر بأمان أكبر. وهو يتجلى في سلوكيات تبدو طفولية من إنسان بالغ.

الرجل الكبير الذي يلجأ إلى البكاء الهستيري أو العناد الطفولي كلما ضُغط عليه في نقطة معينة يمارس نكوصاً. والمرأة التي تعود إلى حضن أسرتها وتتخلى تماماً عن استقلاليتها كلما واجهت تحدياً صعباً في حياتها تمارس نكوصاً. وهذا ليس حكماً سلبياً بل وصف لآلية تحدث تلقائياً دون اختيار واعٍ. والعلاج يكون بمساعدة الإنسان على بناء موارد داخلية أكثر نضجاً تسمح له بمواجهة الضغوط دون الحاجة للتراجع إلى محطات أكثر أماناً.

رابعاً: التسامي الكاذب - الفضيلة كقناع للمشكلة

التسامي الحقيقي آلية دفاعية ناجحة وصحية يتحول فيها الدافع الأولي السلبي إلى طاقة إيجابية بناءة. الشخص الذي يحول غضبه إلى فن تعبيري أو عمل اجتماعي مثمر يُمارس تسامياً حقيقياً. لكن يوجد ما يمكن تسميته التسامي الكاذب أو المزيف حين يُستخدم الانخراط في الأعمال الخيرية أو الدينية أو الاجتماعية قناعاً لتجنب المواجهة الحقيقية مع المشكلات الداخلية.

الإنسان الذي يملأ كل وقته بأعمال خيرية هرباً من مواجهة فراغه العاطفي أو أزمته الزوجية أو خوفه من الصمت. الرجل الذي يُصبح نشطاً اجتماعياً مُتفانياً لصالح كل الناس لكنه في بيته أقل من مستوى المسؤولية كزوج وأب. المرأة المتدينة الشكل التي تخرج لمساعدة الآخرين لكنها لم تستطع أن تجلس مع نفسها لحظة وتسألها ما الذي يُقلقها حقاً. هذا التسامي الكاذب يُعطي صورة جميلة من الخارج لكنه لا يعالج ما بالداخل.

الفصل الرابع: الانحراف النفسي في صوره الكبرى

أولاً: الإدمان - الانحراف الذي يُخطف النفس

الإدمان من أكثر أشكال الانحراف النفسي فتكاً بالنفس الإنسانية لأنه ينجح في البداية في أن يُقدم نفسه كحل. وهذه هي أولى مفارقاته الكبرى: ما يبدأ كعلاج يصبح هو نفسه المرض.

المدمن في بداية مشواره إنسان يعاني. يعاني من ألم نفسي حقيقي سواء أكان قلقاً أم حزناً أم شعوراً بالفراغ أم بالوحدة أم بانعدام المعنى. ثم يكتشف بالصدفة أو بإيعاز من الآخرين أن مادة أو سلوكاً معيناً يُخفف هذا الألم مؤقتاً. الكحول يُحسّسه بانطلاق وجرأة لا يجدها في حالته الطبيعية. المواد المخدرة تُسكت الأصوات الداخلية المؤلمة. القمار يُعطيه نشوة إثارة تُنسيه رتابة حياته. الشراهة في الأكل تُعطيه لحظات من الرضا الجسدي تملأ الفراغ العاطفي.

هذه الراحة المؤقتة تُعلّم الدماغ درساً خاطئاً: عندما تألم افعل هذا وستشعر بتحسن. ومع التكرار تتغير كيمياء الدماغ فعلياً: مسارات المكافأة تُعاد برمجتها بحيث تُصبح مرتبطة بالمادة أو السلوك المُدمِن لدرجة أن ما كان يُعطي سعادة طبيعية كالطعام والحب والإنجاز يصبح باهتاً مقارنة بالنشوة الصناعية. وهكذا يصبح المدمن سجيناً في دائرة لا يستطيع الخروج منها بإرادة مجردة: كلما أراد التوقف عاد الألم الأصلي الذي أفر منه مضاعفاً ومُضافاً إليه ألم الإدمان نفسه فيجد لا مفر من العودة.

والإدمان في عصرنا لم يعد محصوراً في المواد الكيميائية بل امتد ليشمل سلوكيات متعددة. إدمان الشاشات ومنصات التواصل الاجتماعي يُصنف من كثير من الباحثين كإدمان حقيقي بمعنى أنه يُحدث تغييرات في دماغ المستخدم تجعل قدرته على تحمل الملل أو الانتظار تتراجع. وإدمان الطعام اضطراب موثق. وإدمان الإثارة والمخاطرة كذلك. وإدمان العمل الذي يُكرّمه المجتمع لأن مظهره الخارجي مقبول بل ومحمود في حين أن مآلاته على العلاقات والصحة قد تكون مدمرة.

ثانياً: الكبت العاطفي الممنهج - السجن الصامت

يختلف الكبت عن الإنكار في أن الإنكار يرفض وجود المشاعر أصلاً أما الكبت فيعترف بوجودها ويدفعها إلى الأعماق مُتجنباً الاشتغال بها. والكبت المزمن الممنهج هو أحد أكثر أشكال الانحراف النفسي شيوعاً وأقلها وضوحاً لأن صاحبه يبدو للعالم طبيعياً بل أحياناً متوازناً ومسيطراً.

الإنسان الذي كُبّت مشاعره أو تعلم أن يكبتها يعيش بنصف طاقته. الطاقة التي تستهلكها عملية الكبت المستمر هائلة ومُضنية. هو يصف نفسه أحياناً بأنه يشعر بإرهاق مزمن لا سبب واضح له، وبأنه عاجز عن الشعور بفرح حقيقي حتى في المناسبات السعيدة. وفي أجسادهم يكتب الكبت قصصه التي يرفض لسانهم رويها: آلام الظهر المزمنة، وضغط الدم، وتوتر العضلات الدائم، ومشكلات الجهاز الهضمي، واضطرابات النوم. الجسد يُفصح بلغة الأعراض عما صمت عنه القلب بإكراه.

والمجتمعات العربية والإسلامية خاصة تواجه تحدياً مزدوجاً في هذا الشأن: ثقافة تاريخية ترى في الصبر وكتمان الألم فضيلة أو بطولة، وتراث ديني عظيم يُؤكد حقاً على الصبر والرضا، لكن الخلط بين الصبر الحقيقي الذي هو موقف إيجابي نشط واعٍ وبين الكبت السلبي القسري يُنتج حالة مؤلمة: أناس يُعانون في صمت ولا يُجيزون لأنفسهم حتى الشعور بالألم دون شعورٍ بالذنب.

الصبر الحقيقي كما فهمه علماء الإسلام الكبار ليس إسكات المشاعر بل هو مع الشعور الكامل بها اختيار موقف التحمل والمواجهة والتواصل مع الله في ذلك. فالنبي صلى الله عليه وسلم بكى على فقد ابنه إبراهيم وقال "تدمع العين ويحزن القلب ولا نقول إلا ما يُرضي ربنا"، فجمع بين الشعور الحقيقي الكامل والموقف الصابر الراشد في آن معاً.

ثالثاً: التمركز حول الذات المفرط - حين يُصبح العالم صغيراً

التمركز حول الذات درجة صحية طبيعية موجودة في كل إنسان لأن رعاية الذات والاهتمام بها شرط أساسي للصحة النفسية. لكن حين يتضخم هذا التمركز ويتجاوز حدوده يتحول إلى انحراف يُضيّق العالم الداخلي للإنسان حتى يُصبح كوناً بلا أفق لا يرى فيه إلا نفسه وما يمسه ويؤثر فيه.

الإنسان المتمركز حول ذاته بشكل مفرط يفسر كل ما يحدث في العالم من حوله من زاوية علاقته هو بذلك الحدث. حين يتحدث معه صديق عن مشكلة ما يجد طريقة لتحويل الحديث إلى نفسه وإلى تجاربه. حين يحدث حدث اجتماعي كبير فأول ما يفكر فيه هو كيف يؤثر ذلك عليه. يجد صعوبة حقيقية في الانشغال بهموم الآخرين أو الاهتمام بما لا يمسه مباشرة. ويُصبح تدريجياً شخصاً مُملاً في علاقاته لأن الحديث معه رحلة في عالم واحد ضيق.

جذر هذا الانحراف في الغالب مزيج من نقص الأمان الداخلي الذي يجعل الإنسان يحتاج إلى أن يكون مركز الاهتمام دائماً ليتأكد من قيمته، ومن ثقافة فردانية مفرطة تُعلّم الأفراد أن حاجاتهم ورغباتهم ومشاعرهم هي المرجعية الأولى والأخيرة في كل موقف.

الفصل الخامس: بيئات تُنتج الانحراف - دراسة في الظروف المُشكِّلة

أولاً: الأسرة كحضانة للانحراف أو للصحة

الأسرة هي أول بيئة يعيش فيها الإنسان وأكثرها تأثيراً في تشكيل نفسه. وليست كل الأسر صحية بطبيعة الحال. وثمة أنماط أسرية معينة تُنتج بيئات خصبة للانحراف النفسي.

الأسرة التي يسود فيها العنف المزمن سواء أكان جسدياً أم لفظياً أم نفسياً تُعلّم أطفالها دروساً مدمرة: أن الأقوى يستطيع إيذاء الأضعف وهذا طبيعي، وأن الحب والأذى يمكن أن يأتيا من المصدر نفسه، وأن العالم مكان خطير لا يُؤمَن له. وهذه الدروس تظل تعمل في نفوس أولئك الأطفال حتى بعد أن يكبروا ويبتعدوا جسدياً عن تلك البيئة.

الأسرة التي يسود فيها الإهمال العاطفي حتى مع توفر المادة تُنتج أطفالاً يشعرون بالفراغ الداخلي العميق، ويكبرون باحثين عن الملء في كل مكان. وقد تُنتج إما أشخاصاً يُدمنون العلاقات لأنهم يبحثون في كل علاقة عن تلك الحرارة العاطفية التي افتقدوها، وإما أشخاصاً يتجنبون العلاقات العميقة لأنهم تعلموا ألا يتوقعوا الحرارة من أحد.

الأسرة التي تفرض معايير كمالية مستحيلة على أبنائها وتجعل الحب والقبول مشروطين بالأداء الممتاز دائماً تُنتج أطفالاً يكبرون ومشروطية القبول هذه منسخة في أعماقهم، فلا يستطيعون تقبل أنفسهم إلا حين ينجزون ولا يشعرون بكيانهم إلا في ضوء إنجازاتهم. يصبحون بالغين يعملون بلا توقف وبلا رضا لأنهم يطاردون قبولاً ذاتياً لا يجيء.

ثانياً: المجتمع والثقافة كحاضنة للانحراف

بعض المجتمعات تُنتج بيئات تُحفّز على أنماط انحراف بعينها. المجتمع الذي يُمجّد القوة الظاهرة ويُقبّح الضعف ويرى في البكاء والحزن والإفصاح عن الألم عيباً أو جبناً يُنتج رجالاً يحملون أثقال نفسية هائلة دون أن يجدوا مكاناً لوضعها. المجتمع الذي يُكافئ على المظهر لا على الجوهر يُنتج أفراداً يستثمرون طاقتهم في بناء الصورة الخارجية على حساب بناء الداخل. المجتمع الذي يُسكت أي صوت ناقد أو مختلف يُنتج أفراداً إما إذعانيين لا رأي لهم وإما متمردين بلا قيود.

وفي عصرنا الرقمي ثمة بيئة جديدة أضيفت إلى البيئات التقليدية وهي بيئة الفضاء الرقمي بقيمها وأنماطها ومحفزاتها. هذه البيئة تُكافئ على الإثارة والانتشار والجدلية، وتُعاقب على الرصانة والعمق والتعقيد. وهي تُقيس قيمة الإنسان بعدد متابعيه ومشاركاته، وتُنتج بذلك جيلاً يتعلم ربط قيمة الذات بمقياس خارجي متقلب.

ثالثاً: الفراغ الروحي كأرض خصبة للانحراف

تُشير الدراسات النفسية والاجتماعية بشكل متكرر إلى أن الفراغ الروحي والمعنوي يُهيئ الأرض لكثير من أشكال الانحراف النفسي. المجتمعات التي تخلو من منظومة قيمية روحية عميقة تُشهد معدلات أعلى من الإدمان والاكتئاب والعنف والانتحار، وهذه حقيقة رصدها الباحثون الاجتماعيون في الدول الأكثر علمانية حتى مع توفر رفاهية مادية عالية.

والروحانية هنا لا تعني بالضرورة الالتزام الديني الشكلي. بل تعني وجود إجابات لأسئلة من أنا ومن أين وإلى أين ولماذا. الإنسان الذي يؤمن بحضور الله في حياته وبأن لكل ما يمر به معنى وبأنه مسؤول أمام خالقه عن خياراته يمتلك نظاماً داخلياً يُوجّهه ويُوازنه في أصعب الأوقات. أما الإنسان الذي يعيش في فراغ قيمي ومعنوي كامل فهو كسفينة بلا بوصلة.

الفصل السادس: الانحراف النفسي والمسؤولية الأخلاقية

هل المنحرف نفسياً مسؤول عن انحرافه؟

هذا السؤال من أصعب الأسئلة في هذا الميدان وهو يستحق وقفة خاصة لأن كثيراً ما يُستخدم الفهم النفسي للانحراف ذريعةً لإسقاط المسؤولية الأخلاقية كلياً، وهذا خطأ كبير في الاتجاه المقابل من خطأ الإدانة العمياء.

الفهم الصحيح يُوازن بين أمرين: أولهما التعاطف مع الظروف والجذور التي أنتجت الانحراف والاعتراف بأن أحداً لا يختار أن يُعذَّب في طفولته أو أن يُصدَم أو أن يتعلم أنماطاً سلبية من بيئة سلبية. وثانيهما التمسك بمبدأ المسؤولية الأخلاقية الذي يقول إن الإنسان البالغ الواعي مسؤول عن اختياراته وعن الأذى الذي يُلحقه بالآخرين بصرف النظر عن جروحه الخاصة.

وأجمل توازن يمكن التعبير عنه هو: أنت لست مسؤولاً عن الجراح التي تلقيتها لكنك مسؤول عن ما تفعله بتلك الجراح. أنت لست مسؤولاً عن البدايات التي لم تخترها لكنك مسؤول عن الاستمرار الذي تختاره. وإدراك الجذور لا يُعفي من المسؤولية بل يُضيف إليها: فمن عرف جرحه وعرف كيف يؤثر في سلوكه ولم يسعَ للعلاج يتحمل مسؤولية أكبر من الجاهل بنفسه.

خاتمة الجزء الثالث

في هذا الجزء سافرنا في خريطة الانحراف النفسي من جذوره البعيدة إلى تجلياته المتنوعة. رأينا كيف يبدأ الانحراف مساراً لا حدثاً، وكيف تتشابك بذوره من الجرح المبكر والتعلم المعطوب والفراغ الروحي والبيئة المُشكِّلة. استعرضنا أشكال الانحراف في علاقة الإنسان بذاته وبالآخرين وبالحقيقة وبمشاعره. وتأملنا في الآليات الدفاعية التي تُحوّل من حماة إلى سجانة.

والذي يجمع كل ما رأيناه في هذا الجزء هو أن الانحراف النفسي في معظم أشكاله ليس شراً محضاً يُرتكب من فراغ بل هو ألم لم يجد طريقه الصحيح. وهذا لا ينفي ضرورة المواجهة والمعالجة والمسؤولية لكنه يُغيّر نوعية تلك المواجهة: من إدانة الشخص إلى فهم نمطه، ومن رفض الإنسان إلى رفض سلوكه.

وفي الجزء القادم إن شاء الله سننتقل إلى ما هو أكثر تخصصاً وتفصيلاً حين ندرس شخصيات النفس الإنسانية في صحتها ومرضها: تلك التصنيفات الدقيقة التي رسمها علم النفس للأنماط الشخصية المختلفة بعيوبها ومزاياها وآلياتها وجذورها وكيف يمكن التعامل معها وكيف تتجلى في حياتنا اليومية بأشكال نُعرفها فيمن حولنا وأحياناً نُفاجأ باكتشافه في أنفسنا.

والحمد لله رب العالمين.

الجزء الرابع: شخصيات النفس الإنسانية - صور وأنماط وخفايا

بسم الله الرحمن الرحيم

تمهيد: لماذا نختلف؟ سر التنوع الشخصاني

حين تجلس في مكان عام وتراقب الناس من حولك لا تستطيع إلا أن تتساءل: كيف يكون هؤلاء جميعاً بشراً من نوع واحد ويختلفون هذا الاختلاف المذهل؟ هذا يمشي ببطء متأمل وذاك يركض كأن الدنيا تطارده. هذه تضحك بصوت عالٍ بلا تحفظ وتلك تبتسم بالكاد وكأن كل ابتسامة تكلفها جهداً. هذا يتحدث إلى الغريب بعد دقائق من اللقاء وكأنه صديق قديم وذاك يظل صامتاً خجولاً حتى مع من يعرفهم. هذا يرى الكوب نصف ممتلئاً دائماً وذاك لا يراه إلا نصف فارغاً.

هذا التنوع الهائل في الشخصيات الإنسانية هو من أعظم عجائب الخلق وأكثرها إثارة للتساؤل. وقد انشغل الإنسان بفهمه منذ فجر وعيه. فأطباء اليونان القديمة قسموا الشخصيات إلى أربعة أمزجة بحسب السوائل التي تغلب في الجسد، والمنجمون ربطوها بالأبراج والكواكب، والفلاسفة بالعقل والروح والغريزة، وعلماء الإسلام تناولوا الطباع والأمزجة ضمن علم الأخلاق والتزكية. وفي العصر الحديث جاء علم النفس بمناهجه العلمية ليُقدم تصنيفات أكثر دقة وإن لم تكن كاملة.

والسؤال العميق هو: ما الذي يصنع الشخصية؟ أهي الجينات التي ورثناها؟ أم البيئة التي نشأنا فيها؟ أم الاختيارات التي اتخذناها؟ والجواب الذي توصل إليه العلم بعد عقود من البحث هو أن الشخصية وليدة تفاعل معقد بين الثلاثة جميعاً. نأتي إلى الدنيا ومعنا مزاج فطري، بعض الأطفال يولدون أكثر حساسية وبعضهم أكثر هدوءاً وبعضهم أكثر انبساطاً. ثم تأتي البيئة والتجارب فتُشكّل هذا المزاج الفطري وتُعدّله وتُعمّقه أو تُقاومه. وفوق كل ذلك تأتي الاختيارات الواعية التي يتخذها الإنسان طوال حياته والتي تُضيف طبقات جديدة فوق الطبقات الأساسية.

وما سنفعله في هذا الجزء هو أن نرسم خريطة تفصيلية لأبرز أنماط الشخصية الإنسانية في صحتها ومرضها. وسنحرص على أن يكون هذا الرسم بديعاً في وصفه وعميقاً في تحليله وموصولاً بالواقع الإنساني الحي الذي نلمسه ونعيشه كل يوم.

الفصل الأول: الشخصية السوية وأنماطها الكبرى

أولاً: المدخل النظري - كيف نفهم الشخصية السوية؟

قبل أن ندرس الأنماط المختلفة للشخصية السوية لا بد من توضيح أمر جوهري: لا يوجد نمط شخصية سوي مثالي يجمع كل الفضائل دون أي نقص. كل نمط شخصية سوٍ له قوته وله محدوديته، وما يجعله سوياً ليس انعدام النقص بل النضج في التعامل مع تلك المحدودية والوعي بها والقدرة على تعويضها. والإنسان الذي يظن أن شخصيته خالية من النقص هو أكثر الناس احتياجاً للمراجعة.

ونحن لن نلتزم بتصنيف واحد بعينه من التصنيفات النفسية الحديثة المتعددة كتصنيف العوامل الخمسة الكبرى أو تصنيف ماير بريغز أو سواها، بل سنأخذ من كل تصنيف ما يُضيء الصورة ونُقدم تحليلاً مُركّباً يخدم فهماً إنسانياً عميقاً لا تصنيفاً أكاديمياً جافاً.

ثانياً: شخصية المنبسط - الروح المنفتحة على العالم

المنبسط هو ذلك الإنسان الذي يجد طاقته وحيويته في التواصل مع العالم الخارجي. الناس والأماكن والتجارب والأنشطة هي التي تملأ خزانه الداخلي وتُجدد طاقته، أما الوحدة المطوّلة فتُفرغه وتُصيبه بشيء يشبه الذبول. إنه يُفكر بصوت عالٍ في الغالب، أي أن أفكاره تتشكل وتتضح وهو يتحدث لا قبل ذلك، وهذا ما يجعله يبدو أحياناً كأنه يُبدّل آراءه بسرعة أو كأنه غير متعمق في حين أنه في الحقيقة يُعالج أفكاره بصوت مرتفع.

المنبسط في أفضل صوره شخص دافئ يُشعل الأجواء بحضوره ويجعل الناس من حوله يشعرون بالترحيب والقبول. قادر على بناء علاقات سريعة ومتنوعة وعلى التكيف مع بيئات مختلفة بمرونة. يُجيد تقديم أفكاره وبيعها ويمتلك كاريزما تجعل الناس ينجذبون إليه. وفي بيئات العمل هو الذي يبني الشبكات ويُوثّق العلاقات ويُولّد الحماس.

لكن المنبسط السوي يعرف أيضاً محدوديته. يعرف أنه يميل أحياناً للتسرع في الكلام قبل التفكير الكافي. يعرف أنه قد يُبعثر طاقته على الكثيرين ولا يُعطي لأحد كفايته. يعرف أن وحده الصامتة تُتيح له أحياناً معرفة نفسه بعمق أكبر فيُقبل على تلك الوحدة متعمداً بدلاً من هجرها دائماً. ويعرف أن إعجابه بسماع صوته لا يعني بالضرورة أن الآخرين يُشاركونه الإعجاب فيتعلم الإنصات بقدر ما يتحدث.

في واقعنا المعاصر يبدو أن الثقافة السائدة تُفضّل المنبسط وتُكرم صفاته. بيئات العمل الحديثة من المساحات المفتوحة إلى اجتماعات العصف الذهني إلى العمل الجماعي كلها مصممة للمنبسط. ومنصات التواصل الاجتماعي بطبيعتها منصات

انبساطية تُكافئ من يُفصح ويُشارك ويتفاعل. لكن هذا التفضيل الثقافي لا يعني أن المنبسط أكمل أو أفضل من الانطوائي، بل يعكس في الغالب قصوراً في فهم قيمة كل نمط.

ولنرسم مثالاً حياً بالغ الواقعية: أحمد مدير مبيعات في الثلاثينيات، حضوره يملأ الغرفة حرفياً حين يدخل. يحفظ أسماء كل زملائه وعملائه وتفاصيل من حياتهم. يدخل الاجتماع ويتكلم بعد ثوانٍ بأفكار طازجة كأنها تأتيه في اللحظة. لكنه في المقابل يُعاني من صعوبة الانتهاء من المشاريع الطويلة لأن الإثارة الأولى تنطفئ قبل اكتمالها. وزوجته تشتكي أحياناً من أنه يُعطي للغرباء في الحفلات ما لا يُعطيه لها من انتباه وحضور. وهو حين يُخلو مع نفسه في صمت تامّ يجد مشاعر غير محددة تُثير فيه قلقاً خفياً يفر منه إلى الضجيج. هذه ليست عيوباً قاتلة بل هي الظل الطبيعي لنور الانبساط.

ثالثاً: شخصية الانطوائي - الروح التي تسكن أعماقها

الانطوائي يُفكر داخلياً قبل أن يتكلم. يحتاج إلى الوقت الداخلي ليُعالج تجاربه ومشاعره وأفكاره. الوحدة بالنسبة له ليست عقوبة بل غذاء. وبعد حفلة اجتماعية طويلة لا يشعر بامتلاء كما يشعر المنبسط بل يشعر بحاجة ملحة لأن يُغلق الباب وراءه ويستعيد طاقته في صمت.

ولا يعني الانطواء الخجل بالضرورة ولا يعني الكآبة ولا يعني عدم الاجتماعية. كثير من الانطوائيين يمتلكون مهارات اجتماعية راقية ويستمتعون بالمحادثة العميقة الهادئة مع شخص أو شخصين. الفارق أن تلك المحادثة تستنزف طاقتهم ببطء في حين تملأ المنبسط، وأنهم يحتاجون بعدها إلى شحن في الصمت.

الانطوائي السوي يمتلك قدرة تأملية عميقة نادرة. يُفكر قبل أن يتكلم فيقول ما يعنيه فعلاً. يُكوّن علاقات أقل عدداً لكن أعمق جودةً. يستطيع العمل وحده لفترات طويلة بتركيز وانتاجية لا يبلغها المنبسط المتشتت بالمحيطين به. ويمتلك حياة داخلية غنية من الأفكار والمشاعر والتخيلات تُغذّي إبداعه وتعمق تحليله.

والانطوائي السوي يعرف محدوديته أيضاً. يعرف أنه قد يُحجم عن قول شيء مهم في الوقت المناسب لأنه ينتظر أن يُعالجه بشكل كافٍ في داخله أولاً، فتمر الفرصة. يعرف أنه يحتاج أحياناً لأن يُخرج نفسه من منطقة راحته ويتواصل اجتماعياً لأن العزلة المفرطة تُضيق أفقه وتُفقره. ويعرف أن وضع حاجاته الانطوائية في الحسبان حق مشروع له لكن جعلها عذراً دائماً للهروب من كل ما يستلزم حضوراً خارجياً هو تضييق طوعي لحياته.

ومثالنا الحي هنا: سلمى مهندسة برمجة في الثلاثينيات. تُنتج في ساعات عملها المنفرد كميات من الكود البديع لا يستطيع زملاؤها تقليدها. أفكارها في الاجتماعات عميقة ودقيقة لكنها نادراً ما تتكلم أثناءها بل تُرسل بريداً إلكترونياً لاحقاً فيه ما فاتها قوله. مديرها يشكو من أنها لا تُعبّر بما يكفي عن إنجازاتها فيُعطَى الفضل لزملاء أكثر صخباً. وأصدقاؤها قلة لكنهم يعرفونها معرفة حقيقية بعيداً عن الأقنعة. وفي المنزل تُعيد شحن نفسها بكتاب أو بمشي وحيدة أو بساعات في عالمها الداخلي. وهي تُدرك أن مجتمع العمل يُفضّل المنبسط لكنها بدأت تتعلم كيف تُبرز موهبتها دون أن تتخلى عن طبيعتها.

رابعاً: شخصية الحساس الفائق - النفس المرهفة

ثمة نمط من البشر يُصنّفه الباحثون بـ"الشخصية شديدة الحساسية" وهم يُشكّلون نحو خمس إلى ثلاثة عشر بالمئة من البشر. هؤلاء يمتلكون جهازاً عصبياً يُعالج المدخلات الحسية والعاطفية بعمق وتفصيل أكبر مما يُعالجها سواهم.
يلاحظون تفاصيل لا يراها غيرهم. يتأثرون بأجواء المكان وبمشاعر الآخرين وبالفن والموسيقى تأثراً عميقاً غير معتاد. ويحتاجون بعد التجارب المكثفة إلى فترات راحة أطول لإعادة المعالجة.

الإنسان الحساس فائق الحساسية في أفضل أحواله يمتلك بصيرة اجتماعية وعاطفية استثنائية. يفهم الآخرين بعمق ويُدرك ما يشعرون به قبل أن يتكلموا. يمتلك تقديراً للجمال في صوره المتعددة يجعل حياته أغنى وأعمق لوناً. ويُبدع في المجالات التي تتطلب التعمق والتفصيل والحساسية كالفن والكتابة والطب والتعليم والإرشاد.

لكن هذه الحساسية الفائقة حين لا تُدار بوعي تُصبح عبئاً ثقيلاً. يُرهق الحساس فائق الحساسية في بيئات الضجيج والفوضى والمتطلبات المتزاحمة. ويتأثر بالانتقاد تأثراً أعمق مما قصده صاحبه. ويجد صعوبة في وضع حدود كافية مع من حوله لأنه يُدرك ألمهم بشكل مباشر حين يرفض طلباتهم فيجد نفسه يعطي أكثر مما يستطيع.

وأكبر ظلم يُمارَس على هذا النمط هو حين يُقال له "أنت حساس أكثر من اللازم" أو "لا تُبالغ في التأثر" كأن حساسيته عيب يجب أن يُعالجه أو يُخفيه. في حين أن هذه الحساسية ليست ضعفاً بل سمة فطرية تحمل معها هبات نادرة تحتاج فقط إلى بيئة مناسبة وإدارة ذاتية واعية.

خامساً: شخصية العقلاني التحليلي - إنسان المنطق والنظام

هذا النمط يرى العالم من خلال عدسة المنطق والتحليل والنظام. يُقيم القرارات بموازين عقلية أكثر مما يُقيمها بمشاعر ويُفضّل الأدلة على الانطباعات والنظم على الفوضى والدقة على التقريب. ويجد ارتياحه الحقيقي في الفهم العميق والتفسير المنطقي وحل المشكلات المعقدة.

العقلاني التحليلي في أفضل أحواله هو من يُنقذ المشاريع من الأخطاء الفادحة بتدقيقه وتمحيصه. هو من يرى الثغرات في الخطط قبل أن تُنفَّذ. هو من يُعطيك تقييماً صادقاً بعيداً عن المجاملات الزائفة. وهو من يُعالج المشكلات بمنهجية وصبر دون أن تُعميه عاطفة اللحظة.

لكن محدوديته تظهر في علاقاته الإنسانية حيث تبدو أحياناً جافة ومبردة. حين يُخبره صديقه بمشكلة ما يُسارع بتقديم الحلول المنطقية قبل أن يسأل كيف تشعر؟ وهذا ما يجعل الآخرين يشعرون أنهم يتحدثون إلى كمبيوتر لا إلى إنسان. ويجد صعوبة في تقبل الجانب الغامض غير المحسوم في الحياة الإنسانية ويريد لكل شيء تفسيراً محدداً وخطة واضحة وهذا يُفقده أحياناً متعة الاستسلام للتجربة الحية غير المُخططة.

العقلاني التحليلي السوي يتعلم تدريجياً أن ذكاءه العاطفي يحتاج إلى تطوير مستمر مثلما يحتاج ذكاؤه المعرفي. يتعلم أن يُوقف النصائح ويُحسن الإنصات. ويتعلم أن بعض أجمل تجارب الحياة لا تحتمل تحليلاً يتركها فارغة من سحرها.

سادساً: شخصية المبدع - النفس الحالمة

المبدع يسكن في حد الممكن والمستحيل. يرى الأشياء بطريقة مختلفة عن الجميع ويجد في تلك الرؤية المختلفة مصدر هويته وأحياناً عذابه. يمتلك خيالاً طليقاً يُقلقه أحياناً بكثرة ما يُنتج من أفكار وصور ومشاريع وإمكانيات.

المبدع السوي يُحوّل رؤيته المختلفة إلى قيمة فعلية يُضيفها إلى العالم. يجمع بين الحلم والتنفيذ وبين الرؤية والمثابرة. ويعرف أن الإبداع ليس لحظة إلهام تنزل من السماء بل هو أيضاً عمل شاق متواصل ومراجعة وإعادة وتكرار.

لكن المبدع يواجه تحديات خاصة. يعاني أحياناً من متلازمة المشاريع المتروكة: يبدأ بحماس شديد ثم حين تنتهي جدة الفكرة يتركها غير مكتملة لفكرة جديدة أكثر إثارة. ويعاني من التشكيك الذاتي الذي يُصاحب الإبداع الحقيقي: هل ما أُنتجه جيد حقاً أم أنا أُوهم نفسي؟ ويجد في أحيان كثيرة بيئات العمل المؤسسية الجامدة مُقيدة لجناحيه ومُحبِطة لطاقته.

الفصل الثاني: اضطرابات الشخصية - حين يصبح النمط سجناً

أولاً: مدخل ضروري قبل التشريح

اضطرابات الشخصية هي من أكثر الموضوعات النفسية إثارةً للاهتمام ومن أكثرها حاجةً إلى الحرص في التناول. فحين نصف نمطاً من الاضطرابات فنحن لا نضع الناس في قوالب جامدة ولا نُعلق لافتات على جباههم. نحن نصف أنماطاً من التفكير والشعور والتصرف تُعيق حياة أصحابها وتُضرّ بمن حولهم وتُولد معاناة حقيقية.

وأهم ما يُميّز اضطراب الشخصية عن الصفة الشخصية العادية هو ثلاثة أشياء: الأولى أن النمط صارم لا مرونة فيه ويُطبَّق على كل المواقف تقريباً حتى حين يكون غير ملائم. والثانية أنه يُسبب معاناة حقيقية للشخص أو لمن حوله أو لكليهما. والثالثة أنه ثابت وممتد عبر الزمن لا يقتصر على مرحلة أو ظرف معين.

واضطرابات الشخصية في علم النفس المعاصر مُصنَّفة في ثلاثة مجموعات: المجموعة الأولى وتسمى "العنقود الغريب" وتضم الشخصية البارانويدية والانفصامية وشبه الانفصامية. والمجموعة الثانية وتسمى "العنقود الدرامي" وتضم الشخصية المعادية للمجتمع والحدية والهستيرية والنرجسية. والمجموعة الثالثة وتسمى "عنقود الخوف" وتضم الشخصية التجنبية والاعتمادية والوسواسية القهرية.

وسنتناول أبرز هذه الاضطرابات بتشريح مفصل يكشف عن جوهرها وجذورها وصورها الواقعية وكيفية التعامل معها.

ثانياً: اضطراب الشخصية النرجسية - الملك الذي يسكن وهمه

لا اضطراب شخصية استأثر باهتمام الناس في العقد الأخير مثل النرجسية. ولا عجب في ذلك لأن النرجسي يظهر في كل البيئات وكل العلاقات وكل طبقات المجتمع، وأثره على من حوله عميق ومؤلم بطريقة غالباً ما تُصعّب الفهم وتُعيق الخروج.

الصورة الداخلية: يحمل النرجسي في أعماقه صورتين متناقضتين تماماً عن نفسه: الصورة الواعية التي يُقدمها للعالم تقول إنه استثنائي ومميز وجدير بالتبجيل وأن القواعد التي تُقيّد سواه لا تنطبق عليه. والصورة اللاواعية الخفية التي تقول في الأعماق إنه ناقص وهشّ وخائف من الاكتشاف. النرجسية في جوهرها دفاع مُحكم ضد هذه الصورة الداخلية المؤلمة. إنه يبني قلعة من العظمة المدّعاة ليُبعد عن نفسه هاجس الهشاشة الداخلية.

السمات المميزة: يتسم النرجسي بشعور متضخم بالأهمية والتميز، يتوقع التقدير والإعجاب المستمر من كل من حوله ويُعاني حين لا يحصل عليه. يمتلك شُحاً عاطفياً حقيقياً: لا يستطيع أن يتعاطف مع الآخرين تعاطفاً حقيقياً لأن جل انتباهه وطاقته مُكرّسة لذاته وصورتها. يرى العلاقات من منظور ما تُقدمه له ويُقيّم الناس بما ينفعه منهم. ولا يتحمل النقد: أي تصحيح أو ملاحظة يتلقاها كهجوم شخصي يستوجب الرد والانتقام أو الانسحاب الكامل.

في العلاقات: يبدأ النرجسي علاقاته عادةً بمرحلة ساحرة مدهشة يسميها المتخصصون "مرحلة التبجيل" حيث يُغرق الطرف الآخر باهتمام مكثف ومديح وعطاء وجاذبية تجعله يشعر أنه وجد أروع إنسان على وجه الأرض. ثم تأتي حين تتضح للنرجسي محدودية ما يُقدمه الطرف الآخر "مرحلة التقليل" حيث يبدأ الانتقاد التدريجي والتقليل المنهجي من شأن الشريك الذي كان أمس يعدّه مثالياً. وكثيراً ما تنتهي العلاقة بمرحلة "التجاهل والتخلص" التي يبدو فيها الطرف المُتخلَّى عنه كأنه لم يوجد أصلاً.

هذا النمط في العلاقات مُدمّر لأن الطرف الآخر يُمضي وقتاً طويلاً يحاول استعادة ذلك الإنسان الساحر الذي رآه في البداية وهو لا يعلم أن ذلك الإنسان كان قناعاً لمرحلة الإغراء وليس الوجه الحقيقي.

المثال الواقعي: رجل أعمال ناجح في الخمسينيات. تحت قيادته تتوسع الشركة وينجذب إليه الناس بسحر لا يمكن إنكاره. لكن من يعملون معه عن قرب يرون وجهاً آخر: يستولي على أفكار فريقه وينسبها لنفسه في الاجتماعات الكبرى. ينتقد موظفيه علناً ولا يمدحهم إلا بما يكفي لإبقائهم في خدمته. زواجه الثالث يسير نحو الطلاق لأن كل زوجاته يكتشفن في النهاية أنه لا يستطيع أن يرى أحداً غير نفسه في الصورة. ويُصوّر كل فشل على أنه مؤامرة الآخرين ويُصوّر كل نجاح على أنه بطولة فردية. وحين يمرض أو يضعف في موقف ما يتحول إلى إنسان آخر مؤلم يُصعب التعامل معه لأن صورة العظمة قد تهددت.

الجذور: في الغالب النرجسية لا تُولد بل تُصنع. قد تنشأ من طفولة كان فيها الطفل مُبجَّلاً ومُمجَّداً بشكل مفرط وغير واقعي فآمن بتلك الصورة المضخمة. أو على العكس قد تنشأ من طفولة كانت فيها مشاعر الطفل مُهملة وكيانه مُحتقراً فبنى العظمة المدّعاة كسدٍّ يصمد به في وجه تلك التجربة المهينة. وكلا النوعين من البدايات يُنتج نرجسية لكن بملامح متباينة.

التعامل معه: التعامل مع النرجسي في الحياة الشخصية والمهنية يستلزم وعياً عالياً وحدوداً واضحة. فلا يصلح مع النرجسي أسلوب المواجهة المباشرة العاطفية لأنه سيُفسّرها هجوماً فينتقم. ولا يصلح الخضوع المطلق لأنه يُعزز النمط ويجعل الشخص أداةً بلا إرادة. ما يصلح هو التعامل من موقع واعٍ يُقدّر ما يُمكن استفادته من علاقة مع شخصية قوية وطموحة كالنرجسي، مع الحرص على صون الذات وعدم إيداع الكرامة في يده.

ثالثاً: اضطراب الشخصية الحدية - البركان العاطفي

اضطراب الشخصية الحدية هو من أكثر الاضطرابات النفسية إيلاماً لصاحبه ولمن حوله، وهو في الوقت نفسه من أكثرها سوء الفهم. فالشخص الحدي كثيراً ما يُوصَف بأنه "مجنون" أو "متلاعب" أو "مسرحي" وكل هذه الأوصاف تفتقر إلى العمق وتُحوّل معاناة حقيقية إلى صورة نمطية ظالمة.

الصورة الداخلية: الشخص الحدي يعيش داخلياً في عاصفة لا تهدأ. مشاعره مكثفة إلى حد لا يتصوره من لم يعشه: الفرح عنده بهجة طاغية والحزن غرق والغضب حريق والخوف من الهجر رعب وجودي حقيقي. وهويته غير مستقرة: لا يعرف بثبات من هو وماذا يريد وما قيمه. صورته عن ذاته تتقلب بين "أنا شخص رائع مميز" و"أنا شخص لا يستحق البقاء" وكلا الطرفين يشعران حقيقيين بالكامل في أوقاتهما.

السمات المميزة: يتسم الشخص الحدي بخوف شديد من الهجر الحقيقي أو المتخيَّل يدفعه إلى بذل جهود محمومة لتفادي أن يُترك وحيداً. وعلاقاته متأرجحة بين التبجيل المفرط والتقليل المفرط إذ يرى الناس إما ملائكة كاملين أو شياطين كاملين ويتنقل بين الصورتين بسرعة مذهلة. وتقلبات مزاجه سريعة وعميقة. وقد يلجأ إلى إيذاء الذات كطريقة لإخراج الألم الداخلي غير المحتمل أو لأنه الطريقة الوحيدة التي وجدها ليشعر بشيء محدد في وسط الفوضى العاطفية.

في العلاقات: العلاقة مع الشخص الحدي تجربة تشبه ركوب الأفعوانية. اليوم أنت أروع إنسان في حياته وغداً أشد أعدائه ظلماً. يتصل بك كل ساعة ثم لا يرد على اتصالاتك لأسبوع. يُعطيك حبه بلا حدود ثم يقطعه بشكل مفاجئ يصدمك. وهذا التقلب ليس تلاعباً مقصوداً في الغالب بل هو انعكاس أمين لما يعيشه من تقلبات داخلية حقيقية.

المثال الواقعي: ريم فتاة في العشرينيات، موهوبة وذكية وجذابة بطريقة تشعّ من داخل. لكن حياتها سلسلة من العلاقات التي تبدأ ببريق ثم تنتهي بدراما. تقع في الحب بسرعة مذهلة وتُعطي نفسها كلياً ثم حين يُأخّر الحبيب رسالة أو يُلغي موعداً يستيقظ فيها رعب الهجر بكل قوته فتنفجر أو تنكسر بطريقة لا تتناسب مع حجم ما حدث. وفي العمل أداؤها متفاوت: أيام من الإنجاز الرائع وأيام تكاد تعجز عن الذهاب. وجرحها حين تُنتقَد عميق جداً يجعلها تُدمّر أحياناً علاقات مهمة بسبب ردة فعل غير محسوبة. وهي تعاني من الداخل بصمت كثيراً ولا يرى الناس من حولها إلا الأفعال الخارجية التي تحكمون عليها.

الجذور: اضطراب الشخصية الحدية في معظم الحالات يعود جذره إلى صدمات التعلق المبكر: إما إهمال عاطفي شديد أو تعرّض للأذى من الأشخاص الذين كان الطفل يعتمد عليهم وهذا ما يُنتج تلك المعادلة المؤلمة: أحتاج الناس بشدة وأخاف منهم بنفس الشدة. وبعض الأبحاث تُشير إلى عوامل بيولوجية تجعل الجهاز العاطفي لهؤلاء الناس أكثر حساسية وأبطأ في العودة للاتزان بعد الاستثارة.

التعامل معه: الشخص الحدي يستجيب للعلاج النفسي بشكل جيد وخاصة ما يُعرف بالعلاج الجدلي السلوكي الذي طوّرته مارشا لينهان نفسها وهي متعافية من نفس الاضطراب. الحد الواضح والثبات والتنبؤية في التعامل هي أكثر ما يُساعده. وتفسير ما يبدو تلاعباً على أنه صرخة ألم لا مخطط تدميري يُغيّر طريقة الاستجابة له جذرياً.

رابعاً: اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع - النفس التي فقدت ضميرها

هذا الاضطراب الذي يُعرف أيضاً بالسيكوباتية والسيكوباتية هو على الأرجح الأكثر خطورةً من حيث الأثر على الآخرين والأقل استجابة للعلاج من بين اضطرابات الشخصية. وهو مثير للرعب في تمثيلاته الفيلمية الدرامية لكنه في الواقع أكثر دقة وتنوعاً مما تُصوّره تلك التمثيلات.

الصورة الداخلية: ما يُميّز هذا الاضطراب جوهرياً هو غياب الضمير الحي الفاعل وغياب التعاطف الحقيقي مع الآخرين. الشخص المعادي للمجتمع يعرف عقلياً أن ما يفعله يُؤلم الآخرين لكنه لا يُحسّ بذلك الألم عاطفياً من الداخل كما يُحس به الإنسان السوي. إنه يُعالج التجارب العاطفية للآخرين معالجةً معرفية باردة لا معالجةً عاطفية دافئة. ولهذا يستطيع أن يُكذب ويُتلاعب ويُؤذي دون أن يُصاب بالذنب الحقيقي بل يمكنه إظهار الندم حين يُفيده ذلك لكنه ندم أداتي لا حقيقي.

السمات المميزة: يتسم هذا الاضطراب بتجاهل مزمن لحقوق الآخرين وللقواعد الاجتماعية. وميل للخداع والكذب لتحقيق المصالح أو مجرد للمتعة. وتهور في اتخاذ القرارات وعدم المبالاة بالعواقب على الآخرين. ومهارة في التحايل والإقناع تجعله يبدو ساحراً جذاباً في المظهر الأول. وعجز حقيقي عن بناء علاقات صادقة مبنية على مبادلة حقيقية.

مهم جداً: ليس كل شخص معادٍ للمجتمع مجرماً. كثيرون من حاملي هذا الاضطراب يعيشون حياة "طبيعية" ظاهرياً لكنهم يُخلّفون في طريقهم أثراً من العلاقات المدمّرة والثقة المنقوضة والأذى النفسي. ويوجد منهم من يجد في بعض المهن الطموحة والتنافسية بيئة تُكافئ بعض سماتهم كالجرأة والبرودة العاطفية والإقدام الحسابي، وهذا ما يجعل نسبتهم في بعض قمم السلطة السياسية والاقتصادية أعلى مما هي في عموم المجتمع.

المثال الواقعي: خالد مديراً تنفيذياً يصعد السلم المؤسسي بسرعة تُبهر الجميع. يبدو في الاجتماعات الكبيرة ذكياً ومبهراً وواثقاً. لكن من عملوا معه عن قرب يروون قصة مختلفة: يستخدم معلومات يثق بها الزملاء ضدهم في الوقت المناسب. يتخذ قرارات تُلحق الضرر بالعشرات من أجل ربح حسابي بارد. يعد بما لا ينوي الوفاء به ثم ينسى وعوده ببرود مذهل. وزوجته وأطفاله أرقام في معادلة مصالحه يُقدمهم حين يُفيدونه ويتجاهلهم حين لا يُفيدون. وحين يُواجَه بما يفعله يُصوّر نفسه ضحية بقدرة خارقة تجعلك تشك في روايتك لما رأيت.

الجذور: تُشير الأبحاث إلى تداخل قوي بين العوامل البيولوجية والجينية في هذا الاضطراب أكثر من غيره. إذ يُظهر أدمغة حاملي هذا الاضطراب استجابات مختلفة لمحفزات الخوف والعقاب والتعاطف. لكن البيئة تلعب دورها أيضاً: طفولة عنيفة وفوضوية تُحفّز ما هو كامن بيولوجياً.

التعامل معه: الحقيقة المؤلمة التي يجب قولها بصراحة هي أن فرص تغيير حقيقي لهذا النمط محدودة جداً. أهم ما يُحمي من الأذى الناتج عنه هو التعرف على علاماته مبكراً والحد من درجة الاعتماد العاطفي والتثق عليه والوعي بأن ما يبدو سحراً في البداية غالباً ما يخفي حسابات باردة.

خامساً: اضطراب الشخصية البارانويدية - العالم المؤامرة

يعيش الشخص البارانوي في عالم مُختلف عن ذلك الذي يراه معظم الناس. عالمه مليء بالتهديدات المستترة والنيات الخفية والمؤامرات المُدبَّرة. هو يُحلل كل كلمة وكل نظرة وكل تصرف من منظور واحد ثابت: ماذا يُخبئ هذا الشخص؟ ما مصلحته فيما يفعله؟ هل يُحاول إيذائي؟

الصورة الداخلية: في أعماق الشخص البارانوي خوف شديد وعميق من أن يُستغَل أو يُهان أو يُخذَل. وهذا الخوف يشتغل كرادار متصل دائماً يبحث عن إشارات الخطر في كل مكان. والمشكلة أن هذا الرادار شديد الحساسية فيلتقط إشارات وهمية بنفس القوة التي يلتقط بها الإشارات الحقيقية.

السمات المميزة: يشك البارانوي بشكل مستمر في دوافع الآخرين حتى أقرب المقربين. يتلقى التعليقات المحايدة كإهانات مبطنة والمصادفات كمؤامرات مُدبَّرة. يصعب عليه إقامة صداقات حقيقية أو علاقات ثقة لأن ثقته الأساسية مُعطَّلة. ولا يغفر الإساءات التي يتصورها أو الحقيقية فيحمل الضغينة لأمد طويل.

المثال الواقعي: زوج يُراقب تليفون زوجته كل يوم. يُحاسبها على كل تأخير ولو بدقائق. يُحلل كلماتها ابتغاءً لما تخفيه وراءها. يرى في كل صداقة جديدة لها تهديداً. يفسر كلام زملائه في العمل على أنه تدبير ضده. وفي كل مشكلة يواجهها يجد يداً تحرك الخيوط من خلف ستار. حياته إرهاق دائم من الترقب وعلاقاته في تآكل مستمر من الاتهام.

الجذور: غالباً ما تعود إلى بيئة مبكرة كانت فيها الخيانة والإيذاء من الأشخاص الذين يُفترض بهم الحماية أمراً واقعاً لا توهماً. فتعلّمت نفسه أن لا أحد جديراً بالثقة وأن اليقظة الدائمة هي الطريق الوحيد للأمان.

سادساً: اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية - عبودية الكمال

لا تلتبس هذه الشخصية باضطراب الوسواس القهري الذي هو اضطراب قلق مختلف. اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية هو نمط حياتي متشرب في الشخصية لا مجرد أعراض قلق طارئة.

الصورة الداخلية: الشخص ذو هذا الاضطراب يسعى إلى الكمال والنظام والسيطرة بشكل مزمن ومُعيق. في داخله قلق عميق يُديره باللجوء إلى النظام والروتين والتحكم في البيئة. فالعالم يبدو له مكاناً غير آمن وغير قابل للتنبؤ وطريقه لإدارة هذا الخوف هو أن يُحكم السيطرة على كل ما يستطيع.

السمات المميزة: الانهماك في التفاصيل والقواعد والقوائم حتى تضيع الصورة الكاملة. الكمالية التي تُعيق إنجاز المهام لأن ما هو جيد لا يكفي وما هو رائع يحتاج مزيداً من التحسين. البخل الشديد في الوقت والمال والمشاعر. صعوبة تفويض المهام للآخرين لأنه لا أحد يؤديها بما يرضيه من دقة. والصرامة والعناد في التمسك بالأخلاقيات والقيم بطريقة لا مرونة فيها.

المثال الواقعي: مدير قسم يُراجع تقارير فريقه مراجعات متكررة حتى يفوّت المواعيد. يُحضّر لاجتماع صغير استعداداً يكفي لمؤتمر دولي. بيته مُرتّب بدقة تُشبه المتحف لكنه لا يشعر بالراحة فيه. يصعب عليه أن يستمتع بعطلة لأن عقله يبقى يدور في قوائم ما لم يُنجَز وما قد يسوء. علاقاته مُقيَّدة بنفس المعايير الصارمة: الشريك لا يُقرأ بعينين عاطفيتين بل بعينين تُدقّقان في كل تصرف.

التمييز الجوهري: ثمة فرق كبير بين الشخص الدقيق المنظم المنضبط وهو صفة سوية إيجابية وبين صاحب هذا الاضطراب الذي تُسبب فيه الدقة والانضباط معاناة حقيقية له وتُعيق حياته. السوي يُتقن عمله ثم يُرسله، والمضطرب يُمسك بعمله ولا يرسله لأنه لا يُرضيه قط.

سابعاً: اضطراب الشخصية التجنبية - السجن الخجول

الشخص التجنبي يريد العلاقات الإنسانية ويشتاق إليها بعمق لكنه يخاف منها خوفاً شديداً يجعله يبتعد عنها. ويختلف عن الانطوائي الذي يُفضّل الوحدة بارتياح حقيقي لأن التجنبي لا يرتاح في وحدته بل يتألم فيها وفي الوقت نفسه لا يستطيع الخروج منها.

الصورة الداخلية: في قلب اضطراب الشخصية التجنبية يكمن يقين عميق بأن الذات ناقصة وغير جديرة وأن الآخرين إن عرفوها حقاً لرفضوها. هذا اليقين يُنتج خوفاً موجعاً من الرفض جعله يتجنب كل موقف قد يُعرّضه لذلك الرفض المتوقع: المناسبات الاجتماعية والعلاقات الجديدة وإبداء الرأي والمواجهة والمخاطرة.

السمات المميزة: تجنب الأنشطة المهنية والاجتماعية التي تنطوي على اتصال مكثف بالآخرين خشية النقد أو الرفض. الانشغال الدائم بتوقع النقد والرفض في أي موقف اجتماعي. الشعور بالنقص والدونية مقارنة بالآخرين. وكبح النفس في العلاقات الوثيقة خوفاً من الانكشاف والخزي.

المثال الواقعي: موظف مجتهد وكفء لكن لم يترق منذ سنوات لأنه لا يستطيع أن يدخل في نقاشات مع رؤسائه ولا أن يُقدّم أفكاره في الاجتماعات. يجلس في الجلسات الاجتماعية ويريد المشاركة لكن صوتاً داخلياً يقول له إن ما يقوله سيبدو غبياً أو مثيراً للسخرية فيصمت. حياته الاجتماعية شبه معدومة ليس لأنه لا يريدها بل لأنه يخاف من التجربة أكثر مما يشتاق إليها. وفي وحدته يُعاني من الإحساس بالإقصاء الذي صنعه بيديه.

ثامناً: اضطراب الشخصية الاعتمادية - الوجود في ظل الآخر

الشخص ذو الشخصية الاعتمادية لا يستطيع أن يقف على قدميه الداخليتين. يحتاج دائماً إلى شخص آخر يتكئ عليه ليتخذ القرارات ويُشعره بالأمان ويُدير حياته. هذه الحاجة ليست ضعفاً طارئاً بل نمط ثابت يغزو كل جوانب حياته.

الصورة الداخلية: في الأعماق اعتقاد راسخ بأنه لا يستطيع الاعتناء بنفسه وأنه يحتاج من يُنقذه ويقوده. هذا الاعتقاد كثيراً ما زُرع في طفولة قيل له فيها صراحةً أو ضمناً إنك لا تستطيع. أو ربما كانت أسرته شديدة الحماية والسيطرة فلم تُتَح له فرصة لبناء ثقة حقيقية بكفاءته الذاتية.

السمات المميزة: صعوبة بالغة في اتخاذ قرارات يومية بدون نصيحة الآخرين وطمأنتهم. احتياج الآخرين ليتحملوا المسؤولية عن معظم جوانب حياته. صعوبة التعبير عن الاختلاف مع الآخرين خشية فقدان الدعم والتأييد. القيام بأشياء مُكلفة وغير مريحة لاستمالة رعاية الآخرين. والشعور بالرعب من الوحدة يدفعه إلى البحث العاجل عن علاقة جديدة حين تنتهي علاقة قائمة.

المثال الواقعي: امرأة في الأربعينيات تعمل لكنها تُحيل كل قرار حتى البسيط منه على زوجها أو أخيها. ارتداء أي ثوب يحتاج موافقة. قرار مهني يحتاج نقاشاً طويلاً مع المحيطين يُلغي رأيها هي. وحين طلّقها زوجها الأول انهارت بشكل لم تتوقعه هي نفسها ودخلت في علاقة جديدة بعد أسابيع قليلة ليس لأن الرجل الجديد رائع بل لأنها لا تستطيع أن تواجه الوجود وحيدة. وتضحي بكثير من نفسها في كل علاقة خوفاً من الرفض الذي يعني لها نهاية العالم.

الفصل الثالث: شخصيات النفس في ضوء التراث الإسلامي

أولاً: أنماط النفس في القرآن والسنة

التراث الإسلامي العريق لم يكن غائباً عن تشريح الشخصيات الإنسانية بل قدّم في هذا الشأن ما يُعجب العقل ويُثري الفهم. والقرآن الكريم يرسم بدقة مذهلة أنماطاً إنسانية تُعرفها في كل زمان ومكان.

المنافق الذي رسمه القرآن ليس مجرد صنف ديني تاريخي بل هو نمط نفسي خالد: إنسان يُقدّم وجهاً للعالم مختلفاً تماماً عما يُضمر، ويتبدل بتبدل ما تقتضيه المصلحة، ولا يستقر على قيمة ثابتة. ووصف القرآن له بأنه "مذبذبون بين ذلك لا إلى هؤلاء ولا إلى هؤلاء" هو وصف لحالة نفسية عميقة من غياب الهوية المستقرة والتشظي الداخلي قبل أن يكون وصفاً دينياً.

والكافر الجاحد الذي يرى الحق ويُصرّ على الجحود ليس فقط موقفاً دينياً بل هو نمط نفسي من الإنكار الدفاعي والكبرياء الذي يُعمي عن الحق لأن الاعتراف به يعني هدم صورة طالما بُنيت. والإنسان الذي وصفه الله بأنه "اتخذ إلهه هواه" هو وصف دقيق لشخصية تجعل نزواتها ورغباتها الآنية مرجعيتها الأولى والأخيرة.

والنبي صلى الله عليه وسلم أيضاً رسم بأحاديثه خريطة دقيقة للشخصيات الإنسانية. فوصفه لأنواع السامعين للموعظة بأنواع الأراضي التي ينزل عليها المطر في حديث شهير هو تصنيف شخصاني بامتياز: أرض تنتفع وتُنبت وتُنفع غيرها، وأرض تحبس الماء فتنتفع به وإن لم تُنبت، وأرض جرداء لا تُمسك ماءً ولا تُنبت كلأً. وهذه أنماط تُقابل الشخصية المتعلمة المتشربة النافعة، والشخصية الجامعة للعلم الحافظة له وإن قصّرت في التطبيق، والشخصية الجاحدة الصلبة التي لا تأخذ ولا تُعطي.

ثانياً: الغزالي وتصنيف الطباع

الإمام الغزالي رحمه الله قدّم في كتبه تشريحاً دقيقاً للطباع الإنسانية ربط فيه بين المزاج الفطري والتربية الأخلاقية والسعي للتزكية. وكان يرى أن لكل طبع آفاته الخاصة وفضائله الخاصة. فطبع الغضب الذي يُنتج الجرأة والإقدام إذا أُحكم قاده صاحبه إلى الشجاعة والنجدة، وإذا أُهمل قاده إلى الظلم والعدوان. وطبع الشهوة الذي يدفع إلى الحياة والإنجاب إذا أُحكم أنتج العفة والزواج والنسل، وإذا أُهمل أنتج الفجور والضياع.

وهذه الرؤية الغزالية الجامعة تُقدم ما يُسميه علم النفس اليوم بـ"نقاط القوة والضعف" في كل نمط شخصاني: لا نمط كله خير ولا نمط كله شر، بل لكل نمط طاقة كامنة يُحددها اتجاهها وضبطها وتوجيهها.

الفصل الرابع: كيف تقرأ الناس بعمق؟ - أدوات الفهم

أولاً: الاستماع لما لا يُقال

أغلب ما يُخبرنا به الناس عن أنفسهم لا يُقال بالكلمات. نبرة الصوت وسرعته وارتفاعه. لغة الجسد من وضعية الجلوس إلى اتجاه القدمين إلى حركة اليدين. ما يُتجنب الحديث عنه بنفس القدر الذي يُعلن عنه. الموضوعات التي تستيقظ فيها الحدة أو الحماس أو الألم. كل هذه تُقرأ معاً لتعطي صورة أعمق مما تُعطيه الكلمات منفردة.

ثانياً: ملاحظة الأنماط لا الأحداث المنفردة

حادثة واحدة لا تُخبرنا كثيراً. ما يُخبرنا هو النمط الذي يتكرر. الشخص الذي تعددت في حياته خيانات الأصدقاء قد يكون فعلاً ضحية غير محظوظة، لكن حين يتكرر النمط في كل علاقة فالمشترك الوحيد هو الشخص نفسه لا "الناس الخوانة". والمدير الذي كل موظفيه كسالى يستحق أن يتساءل ماذا في أسلوب قيادته يُنتج هذا الكسل. والشخص الذي يشعر دائماً بأن العالم ظالم له يستحق أن يسأل كيف يُشارك في إنتاج هذا الظلم.

ثالثاً: فهم الدوافع تحت السلوك

السلوك الذي يبدو على السطح نادراً ما يُخبرنا بالحقيقة الكاملة. المرأة التي تثور بلا سبب ظاهر قد تكون تُعبّر عن حاجة غير ملبّاة للتقدير. الرجل الذي ينتقد زوجته باستمرار قد يكون يُعبّر عن خوفه من أن يُهجَر فيُبادر هو بإيجاد عيوب تُبرر الابتعاد. الطفل الذي يكذب قد يكون يُبلّغ عن بيئة يشعر فيها أن الصدق خطر. فهم الدوافع لا يعني القبول بالسلوك لكنه يُغيّر طريقة التعامل معه جذرياً.

رابعاً: الفرق بين من يعرف نفسه ومن لا يعرفها

من أكثر المعايير موثوقيةً في قراءة الناس هو درجة وعيهم بأنفسهم. الإنسان الذي يستطيع أن يتكلم عن أخطائه بصدق وعن نقاط ضعفه بوضوح وعن تناقضاته بدون دفاعية مفرطة هو شخص لديه قدر كافٍ من الوعي الذاتي يجعل التعامل معه أكثر أماناً وأعمق ثمرةً. أما الإنسان الذي كل حديثه عن نفسه مديح وكل أخطائه من الآخرين وكل مشكلاته بسبب الظروف فهذا الإنسان لم يبدأ بعد رحلة معرفة الذات وستكون تعاملاتك معه محفوفة بتفاجؤات لم تتوقعها.

الفصل الخامس: كيف تُغيّر الشخصية؟ - إمكانية التحول

أولاً: هل يمكن للشخصية أن تتغير؟

السؤال الذي يطرحه كثيرون بأمل أو بيأس: هل يمكن للشخصية أن تتغير حقاً؟ والجواب الذي تُقدمه أبحاث علم النفس وتُؤكده التجربة الإنسانية وتُسنده التعاليم الدينية هو: نعم، التغيير ممكن لكنه ليس سهلاً ولا سريعاً ولا مضموناً في كل درجاته.

ما يتغير بسهولة نسبية هو السلوك والمهارات والأفكار الواعية. وما يتغير ببطء وجهد أكبر هو الأنماط العاطفية العميقة والمعتقدات الجوهرية عن الذات والعالم. وما يتغير بصعوبة بالغة إن تغير هو المزاج الفطري الأساسي وجوهر الهوية.

لكن الأهم من سؤال هل يتغير هو سؤال: كيف يتغير؟ والجواب هو أن التغيير الحقيقي لا يحدث بالقرار المجرد ولا بالنصيحة الخارجية ولا بالضغط الاجتماعي. يحدث حين تشتد المعاناة إلى حد يجعل الألم من الاستمرار أكبر من الألم من التغيير. يحدث حين يجد الإنسان علاقة آمنة يستطيع فيها أن يرى نفسه برؤية جديدة. يحدث حين يدخل في عملية مراجعة صادقة لأنماطه وجذورها ويُقرر بوعي أن يسلك مسلكاً مختلفاً مع كل ما يستلزمه ذلك من مشقة وتكرار واستمرار.

ثانياً: دور العلاج النفسي في تحول الشخصية

العلاج النفسي في أشكاله الناجحة لا يُغيّر الشخصية من الخارج بل يُهيئ الظروف الداخلية التي تجعل التغيير ممكناً. المعالج النفسي الجيد لا يُخبر المريض من يجب أن يكون بل يُرافقه في رحلة اكتشاف من هو حقاً ومن يريد أن يكون، وهي رحلة كثيراً ما تكشف أن ما ظنه الشخص عيباً فيه هو في الحقيقة جرح يحتاج شفاءً لا قطعاً.

وبعض أساليب العلاج أثبتت فاعليتها في تغيير أنماط شخصانية محددة كما أشرنا في اضطراب الشخصية الحدية، وبعض الأساليب كالعلاج المعرفي السلوكي تُغيّر الأنماط الفكرية تغييراً ملموساً ينعكس على الشعور والسلوك. وبعض الأساليب الوجودية والروحانية تُعيد ربط الإنسان بمعناه وقيمه فتعطيه حافزاً داخلياً للتحول لا يجده في مكان آخر.

ثالثاً: التزكية الإسلامية كمسار للتحول الشخصاني

التزكية في الإسلام هي في جوهرها مسار لتحول الشخصية من أدنى درجاتها إلى أعلاها. فالنفس الأمّارة بالسوء التي تسيطر فيها الشهوات والأهواء يمكن أن ترتقي بجهاد النفس والمجاهدة والمحاسبة والذكر والعبادة إلى مستوى النفس اللوّامة التي تُبصر نقصها وتسعى لتجاوزه، ثم إلى مستوى النفس المطمئنة التي وجدت سكينتها وانسجامها.

وهذا المسار يتوافق مع ما أثبتته أبحاث علم النفس الحديث من أن التأمل والعبادة والانتماء لجماعة روحية والتحلّي بالامتنان والتوبة والمحاسبة الذاتية كلها عوامل تُنتج تغييرات حقيقية وقابلة للقياس في طريقة عمل الدماغ وفي جودة الحياة النفسية.

خاتمة الجزء الرابع

قطعنا في هذا الجزء رحلة مديدة في خريطة الشخصيات الإنسانية. رصدنا أنماط الشخصية السوية بقوتها ومحدوديتها: المنبسط والانطوائي والحساس فائق الحساسية والعقلاني التحليلي والمبدع. ثم نزلنا إلى أعماق اضطرابات الشخصية وشرّحنا بتفصيل الشخصية النرجسية والحدية والمعادية للمجتمع والبارانويدية والوسواسية القهرية والتجنبية والاعتمادية. وختمنا بأدوات قراءة الناس والنظر في إمكانية التحول الشخصاني.

والذي يجمع هذا كله هو إدراك واحد عميق: أن كل نفس إنسانية تحمل بداخلها قصة طويلة مُعقدة سابقة لما تراه من الخارج. وأن الفهم قبل الحكم ليس ضعفاً بل هو أرقى أشكال الإنسانية. وأن لا نمط شخصاني محكوم عليه بالاستمرار على ما هو عليه ما دام صاحبه يريد ويسعى وما دامت رحمة الله ووسائل الشفاء والنمو متاحة لمن طلبها بصدق.

وفي الجزء القادم إن شاء الله سنرحل إلى عالم آخر من عوالم النفس لا يقل إثارةً وأهميةً: عالم الأحلام واللاوعي وتلك الخفايا النفسية التي تشتغل في الظلام وتُشكّل من حيث لا نرى الكثير مما نفعله ونشعر به ونختار في ضوء النهار.

والحمد لله رب العالمين.

الجزء الخامس: عوالم اللاوعي والأحلام - ما يشتغل في الظلام

بسم الله الرحمن الرحيم

تمهيد: العالم الآخر الذي يسكن فيك

حين تُغمض عينيك كل ليلة وتستسلم للنوم يحدث شيء عجيب لا يزال يُدهش العلماء والفلاسفة على حدٍّ سواء: تتوقف إرادتك الواعية عن العمل ويستيقظ عالم آخر كامن في أعماقك. عالم له منطقه الخاص وقوانينه الخاصة وزمنه الخاص. عالم يجمع بين ما كان وما هو ائن وما لم يكن أبداً في لحن واحد غريب. عالم يحكي الحقيقة في صور من الغموض ويُفصح عن المكنون في لغة من الرموز. هذا هو عالم الأحلام، وهو لا يعدو كونه أحد أبواب ذلك القارة الشاسعة التي نسميها اللاوعي.

واللاوعي أو اللاشعور بحسب تسميات المدارس المختلفة هو ذلك الجزء الأكبر من الجهاز النفسي الإنساني الذي يعمل خارج نطاق الوعي المباشر. إنه المحيط الذي يطفو على سطحه جزر الوعي الصغيرة. وهو يتضمن كل ما تعلمناه وكل ما تجربناه وكل ما آلمنا وكل ما أفرحنا وكل ما خفناه وكل ما اشتهيناه مما لم يعد قادراً على البلوغ إلى ساحة الوعي المباشر إما لأنه دُفع إلى الأعماق إكراهاً أو لأن عقلنا الواعي لا يستطيع معالجة كل تلك الكميات الهائلة من المعلومات في آن واحد.

وما يجعل دراسة اللاوعي والأحلام من أرقى ما يمكن أن يُشغل به الإنسان عقله هو أن فهمهما هو فهم للسيناريو الخفي الذي يُكتب في الكواليس بينما نحن منشغلون بالأداء على المسرح. من يفهم اللاوعي يفهم لماذا يتصرف كما يتصرف حين لا يجد تفسيراً منطقياً لتصرفاته. ومن يفهم أحلامه يجد فيها مرآة يرى فيها ما لا تستطيع مرايا الواقع أن تُريه.

الفصل الأول: اللاوعي - القارة الخفية

أولاً: اكتشاف اللاوعي - رحلة الفهم الكبرى

لم يكن الإنسان في حاجة إلى علم النفس الحديث كي يُدرك وجود شيء ما يعمل في أعماقه خارج إرادته الواعية. فالشعراء والمتصوفة والحكماء عبر التاريخ كانوا يتحدثون عن صوت داخلي وإلهام وحدس ووحي وعبر ووساوس وكلها تُشير بطريقة أو بأخرى إلى ذلك العالم الداخلي الذي يعمل من وراء حجاب.

وفي التراث الإسلامي كان العلماء يتحدثون عن الخواطر وتصنيفاتها: خاطر رباني وخاطر ملكي وخاطر نفسي وخاطر شيطاني. وهذا التصنيف الدقيق يُشير إلى وعي عميق بأن النفس الإنسانية مسرح تتجاذبه قوى مختلفة لا تعمل كلها في ضوء الوعي المباشر. وابن عطاء الله السكندري حين قال "ادفن وجودك في أرض الخمول فما نبت مما لم يدفن لا يتم نضجه" كان يُشير إلى تلك العمليات الخفية النضوجية التي تجري في أعماق النفس بعيداً عن صخب الوعي.

أما في العلم الحديث فقد كان سيغموند فرويد أول من جرؤ على أن يجعل اللاوعي موضوعاً للدراسة المنهجية وأن يُقدم نظرية متكاملة عن بنيته وعمله وعلاقته بالمرض النفسي والحلم والإبداع. وقد شبّه فرويد العلاقة بين الوعي واللاوعي بجبل الجليد: الوعي هو الجزء الذي يظهر فوق الماء وهو صغير نسبياً، واللاوعي هو الكتلة الضخمة المغمورة التي لا تُرى لكنها تُحرك الجبل كله وتُحدد مساره.

ومع أن كثيراً من تفاصيل نظريته فرويد جرى تجاوزها وتصحيحها بل ورفضها في بعض جوانبها، إلا أن الفكرة الأساسية بقيت راسخة وأثبتتها عقود من البحث العلمي: ثمة عمليات نفسية هائلة تجري خارج نطاق الوعي وتؤثر تأثيراً بالغاً في حياتنا الواعية.

ثانياً: ما الذي يسكن في اللاوعي؟

اللاوعي ليس مستودعاً فارغاً ولا مكاناً عشوائياً. إنه مكتظ بمحتويات متنوعة تراكمت عبر سنوات الحياة.

الذكريات المكبوتة: حين يكون حدث ما مؤلماً جداً لا يستطيع الوعي استيعابه ومعالجته فإنه يُدفع إلى اللاوعي. لكن الدفع لا يعني المحو. الذكرى المكبوتة تبقى حية في الأعماق وتستمر في إصدار تأثيراتها من خلف الستار. يستطيع المرء أن ينسى واقعة مؤلمة من طفولته نسياناً واعياً تاماً ولا يتذكرها حين يُسأل عنها، لكن تلك الواقعة تستمر في التأثير على ردود فعله وانفعالاته وعلاقاته بطرق لا يفهمها ولا يجد لها تفسيراً منطقياً.

والمثال على ذلك كثيرة في الواقع: رجل في الأربعينيات يشعر بهلع غير مبرر كلما دخل مستشفى. لا يتذكر شيئاً يُبرر هذا الهلع. لكن في جلسات العلاج يتضح أن والده توفي في مستشفى حين كان هو في الثالثة من عمره وهو كان حاضراً في اللحظة الأخيرة. الذاكرة الواعية لم تحتفظ بالتفاصيل لكن الذاكرة العاطفية المدفونة في اللاوعي لم تنسَ شيئاً وأبقت على الارتباط بين رائحة المستشفى ومشهد الفقد وشعور الرعب الطفولي حياً ومؤثراً.

البرامج التلقائية: كثير مما يفعله الإنسان يومياً ليس نتاج تفكير واعٍ بل هو برامج تشغيل تلقائية مُخزنة في اللاوعي. طريقة تحيتك للناس وطريقة جلوسك ونبرة صوتك حين تُعارض رأياً وردة فعلك حين تُفاجأ بخبر سيئ والمسافة التي تتركها بين نفسك وبين الغريب كل هذه وآلاف غيرها تسير على خطوط برمجة داخلية لا تُفكر فيها بل تجري وحدها. وهذه البرامج خدمة عظيمة إذ تُوفر على الوعي جهداً هائلاً لكنها تُصبح مشكلة حين تكون البرمجة معطوبة كما تحدثنا في الجزء السابق.

الرغبات المُحجوبة: فرويد ركّز كثيراً على هذا المحتوى اللاواعي وربما بالغ فيه. لكن الحقيقة الجوهرية التي أشار إليها صحيحة: الإنسان يمتلك رغبات ودوافع لا يستطيع أو لا يريد الاعتراف بها على مستوى الوعي. رغبات تتعارض مع قيمه المُعلنة أو مع صورته عن نفسه أو مع ما يُقبله المجتمع. هذه الرغبات لا تختفي بالإنكار بل تجد طريقها للتعبير عن نفسها بأساليب ملتوية: في الأحلام وفي فلتات اللسان وفي السلوكيات التي يُفاجأ بها صاحبها.

الإبداع وحل المشكلات: اللاوعي ليس فقط مخزناً للمواد المؤلمة بل هو أيضاً مختبر إبداعي هائل يعمل على مدار الساعة. كثير من أعظم الاكتشافات العلمية والإلهامات الفنية جاءت من اللاوعي لا من الوعي. كيكوليه اكتشف التركيب الحلقي للبنزين في حلمه حين رأى ثعباناً يعض ذيله. موزارت كان يقول إن الموسيقى تأتيه كاملة في لحظات وما يفعله هو تدوينها لا تأليفها. وبتهوفن وصف عملية التلقي الإلهامي بطريقة تُشير بوضوح إلى عمل اللاوعي الذي أنضج الأفكار في الأعماق ثم سلّمها للوعي جاهزة.

والتجربة الإنسانية اليومية تُؤكد هذا: حين تعجز عن حل مشكلة وتتركها وتنشغل بشيء آخر ثم تجد الحل يأتيك فجأة حين تكون في الحمام أو تمشي في الحديقة، ما حدث هو أن الوعي حين ارتاح استأنف اللاوعي العمل بحرية أكبر وجاءك بالحل. ولهذا توصي كثير من خبراء الإبداع بالنوم والاستراحة عند الانسداد الإبداعي لا بالمضي قدماً بالإكراه.

ثالثاً: اللاوعي الجمعي - إرث الإنسانية الكاملة

قدّم كارل يونغ إضافة بالغة الأهمية والعمق حين ميّز بين نوعين من اللاوعي: اللاوعي الشخصي الذي يختص بالفرد ويتكون من تجاربه وذكرياته وبرامجه الخاصة، واللاوعي الجمعي الذي هو إرث مشترك للإنسانية كلها ويتضمن ما سماه يونغ الأنماط البدئية أو الأنماط الأولية.

الأنماط البدئية عند يونغ هي صور أولية ونماذج خبرة عالمية متكررة عبر تاريخ الإنسانية كلها موجودة كاستعداد فطري في أعماق كل إنسان. ومنها نمط الأم الحنون والأب القوي الحاكم والبطل المغوار والحكيم العجوز والظل الداخلي وهو الجانب المظلم المُنكَر من الشخصية والأنيما والأنيموس وهما الجانب الأنثوي في الرجل والجانب الذكوري في المرأة. هذه الأنماط تظهر في أحلام الناس وفي أساطيرهم وفي قصصهم الدينية وفي فنونهم عبر كل الحضارات والأزمنة بصورة تكاد تكون متطابقة مما يُشير إلى أن مصدرها ليس الثقافة المكتسبة بل الموروث النفسي المشترك.

وما يُذهل في فكرة يونغ هذه هو أنها تُفسّر لنا لماذا نتأثر بقصص بعينها تأثراً يتجاوز المنطق. لماذا تبكي حين ترى صورة أم تُمسك طفلها بشوق بعد غياب طويل حتى لو لم تكن أنت في تلك الموقف؟ لأن نمط الأم والطفل منقوش في أعماقك كجزء من الإرث الإنساني المشترك. ولماذا تُثيرك قصة البطل الذي يواجه التنين وينتصر رغم ضعفه؟ لأن نمط البطل الكامن فيك يستيقظ ويتعرف على صورة منه.

والمثير أن هذه الأنماط البدئية توجد بشكل مُعبَّر عنه في أجمل صوره في القصص القرآنية الكريمة. قصة يوسف عليه السلام تحمل نمط الشاب المختار الذي يُبتلى ثم يُنجَّى ويرتفع وهو نمط الفداء والتحول البطولي. وقصة موسى عليه السلام تحمل نمط البطل الذي يواجه الطاغوت ويقهره بقوة أعلى منه. وقصة إبراهيم عليه السلام تحمل نمط الأب العظيم والتضحية والابتلاء. وهذا يُفسّر لنا سراً من أسرار تأثير هذه القصص في النفوس عبر الأجيال: إنها تُخاطب اللاوعي الجمعي الإنساني قبل أن تُخاطب الوعي الفردي.

رابعاً: كيف يتكلم اللاوعي؟ لغة الأعماق

اللاوعي لا يُعبّر بلغة المنطق والعبارات المباشرة. له لغته الخاصة الموارِبة الإيحائية القائمة على الرمز والصورة والحدث الدرامي. وهذه اللغة تتجلى في أوضح صورها في الأحلام التي سنتناولها بتفصيل لاحقاً، لكنها تتجلى أيضاً في:

فلتات اللسان: تلك اللحظات المُحرجة التي يقول فيها الإنسان ما لم يقصد قوله أو يُغلط في الاسم أو ينسى الكلمة في موقف بعينه. يونغ وفرويد رأيا فيها نوافذ صغيرة يُطل منها اللاوعي على الوعي. والأمثلة لا تحصى: الرجل الذي يُناديها باسم طليقته في لحظة انفعال. والمدير الذي يقول للموظف الذي لا يُحبه "لو كنت مكانك" بدلاً من "لو كنت مكاني". والخطيب الذي يُسهو عن ذكر اسم زوجته في خطابه.

الأعراض الجسدية الوظيفية: كما أشرنا من قبل حين يتحول الألم النفسي المكبوت إلى أعراض جسدية حقيقية. الصداع المزمن الذي يُصيب دائماً في أيام بعينها والألم الذي يظهر في مناطق رمزية من الجسد كمن يشعر بضيق في الصدر حين يُكبت مشاعره كلها حرفياً وكمن يُصاب بالشلل في اليد التي ارتكبت الخطيئة كما أشرنا سابقاً.

الأفعال الزلاتية: نسيان اسم شخص في موقف بعينه. فقدان مفتاح البيت في ذكرى الطلاق. تأخر متكرر عن مواعيد شخص بعينه. وضع الهاتف في غرفة معينة ونسيانه. كل هذه قد تكون مصادفات بسيطة وقد تكون بحسب فرويد أفعال اللاوعي الذي يُنفذ ما يريده أو يُعبّر عما يشعر به بطرق غير مباشرة.

الإبداع والفن: الفنان الحقيقي هو في أغلب الأحيان وسيط بين لاوعيه وبين العالم. حين يُخبرك الفنان أن أعماله تأتيه من مكان لا يعرفه وأنه يتفاجأ بما تقوله لوحاته أو قصائده حين يُراجعها، فهو يصف بأمانة تجربة اللاوعي الإبداعي.

ودوستويفسكي قال إنه حين يكتب يكتشف أن شخصياته تُصرّح بأشياء لم يُخطط لها وتسلك طرقاً لم يتوقعها، كأنهم أحياء مستقلون في عالم اللاوعي يُمليها على الوعي الكاتب.

الفصل الثاني: عالم الأحلام - المسرح الليلي للنفس

أولاً: ما الحلم؟ بين العلم والروح

الحلم هو تلك التجربة الشبه إدراكية التي تحدث أثناء النوم وتتضمن مشاهد وأحداثاً ومشاعر تبدو لصاحبها حقيقية في أثناء حدوثها. كل إنسان يحلم، حتى من يقول إنه لا يحلم وهو في الحقيقة لا يتذكر أحلامه. فالأبحاث أثبتت أن الإنسان يمر بأربع إلى ست دورات حلم كل ليلة يتضمن معظمها أحلاماً لا يتذكر الأكثر منها حين يصحو.

والسؤال الكبير: لماذا نحلم؟ ما وظيفة الحلم؟ تعددت الإجابات على هذا السؤال تعدداً يعكس عمق الغموض المحيط بالظاهرة.

الإجابة العلمية الوظيفية: يرى كثير من علماء الأعصاب أن الحلم وظيفة تنظيمية يقوم بها الدماغ أثناء النوم. فالدماغ يُعالج المعلومات التي تراكمت خلال اليوم ويُفرزها ويُخزّن ما يهمه ويتخلص مما لا يهمه ويُدمج التجارب الجديدة مع الخبرات السابقة. والحلم هو الشاشة التي تظهر عليها هذه العملية من التنظيم والمعالجة. ولهذا يتضمن كثير من الأحلام مواد من أحداث اليوم السابق مُخلوطة بذكريات قديمة مُعالَجة في سياق عاطفي جديد.

الإجابة النفسية التحليلية: يرى فرويد أن الحلم هو "الطريق الملكي إلى اللاوعي". إنه الموقف الذي تتراخى فيه الرقابة التي يُمارسها الوعي على اللاوعي فتنفلت الرغبات والمخاوف المكبوتة وتجد طريقها للتعبير لكن في صورة مُقنَّعة ورمزية. وعمل التفسير الحلمي عند فرويد هو فك تلك الشفرة الرمزية للوصول إلى المحتوى الكامن وراءها.

ويونغ وسّع هذا الفهم فرأى أن الأحلام تُخبرنا ليس فقط عن مكبوتاتنا الشخصية بل أيضاً عن رسائل اللاوعي الجمعي. الحلم بنمط بدئي كحلم البطولة أو الأم أو الظل ليس مجرد مسألة شخصية بل هو اتصال بالإرث الإنساني المشترك.

الإجابة الدينية الإسلامية: جاء الإسلام بموقف عميق وعلمي في آن من الأحلام. فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: "الرؤيا ثلاث: بشرى من الله وحديث النفس وتخويف من الشيطان". وهذا التصنيف النبوي الثلاثي يتضمن إقراراً بأن بعض الأحلام تعكس "حديث النفس" أي ما يجري في اللاوعي من معالجة وتفسير وهو ما تُسميه النظريات الحديثة الوظيفة التنظيمية للحلم. وفي الوقت نفسه يُثبت وجود رؤى ذات بُعد ميتافيزيقي تتجاوز التفسير النفسي المجرد.

وقد حظي تفسير الأحلام باهتمام كبير في التراث الإسلامي حتى إن ابن سيرين وضع كتابه المشهور في تفسير الأحلام وهو كتاب يعكس فهماً إنسانياً وروحياً عميقاً يجمع بين الأبعاد الشخصية والرمزية والروحية للأحلام.

ثانياً: أنواع الأحلام وطبائعها

الأحلام الإنسانية ليست نوعاً واحداً بل عائلة متشعبة الأفراد كل منها له طابعه وخصائصه.

أحلام المعالجة اليومية: هذه هي أكثر الأحلام شيوعاً وهي تعكس المواد الخام لتجارب اليوم في مزج أحياناً غريب مع ذكريات أقدم. تنتهي بك في الحلم أنت تُحاضر في مؤتمر لكن ملابسك غير مكتملة وفي القاعة وجوه من طفولتك. هذا الحلم قد يعكس قلقاً حول الأداء والتقييم وهو موضوع عالجه الدماغ من خبرات اليوم ودمجه بذكريات الماضي المرتبطة بنفس المشاعر.

أحلام الصراع النفسي: حين تعيش النفس صراعاً غير محسوم فإن الأحلام تكون ساحة لتمثيله بطريقة رمزية. تجد نفسك تُحاول أن تصل إلى مكان وشيئاً ما يعيقك دائماً. أو تجري وقدماك لا تتحركان. أو تحاول الصراخ ولا يخرج من حلقك صوت. هذه الأحلام تُعبّر عن شعور بالعجز أو الإحباط أو القيد الذي يعيشه صاحبها في واقعه بشكل مباشر أو غير مباشر.

أحلام الخوف والكوابيس: الكوابيس هي الأحلام التي تُصحب بمشاعر عاطفية بالغة السلبية من خوف وهلع وقرف وحزن وتجعل صاحبها يستيقظ أحياناً منزعجاً مستنفراً. وهي في الغالب طريقة الدماغ لمعالجة تجارب مؤلمة لم تُهضم بعد أو خوف مُعاش لم يُواجَه. والكوابيس المتكررة التي تحكي نفس الحدث المؤلم بشكل متكرر قد تكون علامة على اضطراب الضغط التالي للصدمة وهي تستدعي الاهتمام والعلاج.

الأحلام الواضحة اللوسيدة: وهي تلك الأحلام النادرة والمدهشة التي يُدرك فيها الحالم أنه يحلم بينما لا يزال في الحلم. في هذه الحالة الغريبة يصبح الحالم واعياً داخل حلمه وأحياناً قادراً على التحكم في مجريات الحلم وتوجيهه. وهذه الظاهرة تُثير تساؤلات فلسفية عميقة عن طبيعة الوعي وحدود الإرادة وعلاقة النائم بحالة النوم.

الرؤى الصادقة: وهي ما يُشير إليه الحديث النبوي بـ"الرؤيا الصالحة من الرجل الصالح". تمتاز بوضوح غير معتاد وبتماسك رمزي وبشعور عميق في صحوة صاحبها يختلف عن الشعور بعد الحلم العادي. وكثير من الناس عبر التاريخ شهدوا لهذا النوع من التجارب بأنها حملت بشارة أو تحذيراً أو إرشاداً تحقق لاحقاً بصورة لا يمكن تفسيرها بالمصادفة. وفي التراث الإسلامي نصوص كثيرة تُؤكد قيمة هذه الرؤى وتضع لها ضوابط في التفسير والتعامل.

ثالثاً: رموز الأحلام - القاموس الإنساني المشترك

الحلم يتحدث بلغة الرموز وهذا ما يجعل تفسيره فناً قبل أن يكون علماً. لكن هناك رموزاً معينة تُطل بانتظام في أحلام أناس من ثقافات مختلفة وعصور مختلفة مما يُشير إلى أن لها جذراً في اللاوعي الجمعي لا في الثقافة الفردية فقط.

الطيران في الحلم: من أكثر الأحلام الإنسانية شيوعاً وعالمية. طيران يُشعر صاحبه بالحرية والقوة والتسامي فوق القيود الأرضية. وهو في الغالب يظهر في مرحلة من الحياة يشعر فيها الشخص بطاقة وإمكانيات وانطلاق أو يحلم بها ويتوق إليها. وأحياناً يكون الطيران في الحلم مرتبطاً بالسيطرة: حين تستطيع التحكم في الطيران وتوجيهه يعكس شعوراً بالسيطرة على الحياة، وحين تجد أنك تسقط في منتصف الطيران قد يعكس ذلك خوفاً من الفشل أو فقدان السيطرة.

السقوط: من أكثر الأحلام المقلقة شيوعاً. الشخص يجد نفسه يسقط من مكان عالٍ وغالباً يصحو قبل أن يصطدم بالأرض. وهو يرتبط في الغالب بمشاعر انعدام الأمان وفقدان السيطرة والقلق من الفشل. والنظرية القائلة بأن الاصطدام بالأرض في الحلم يعني الموت في الواقع مجرد أسطورة لا أساس لها.

الامتحان والاختبار: حلم كلاسيكي يراه كثيرون حتى بعد عقود من ترك الدراسة: يجد الإنسان نفسه في قاعة امتحان أمام ورقة لا يعرف الإجابة عنها، أو يجد أنه كان يجهل موعد الامتحان فجاء غير مستعد. هذا الحلم يعكس قلق الأداء والتقييم وهو من أكثر المشاعر عالمية لدى البشر بصرف النظر عن أعمارهم ومستوياتهم.

البيت والغرف: البيت في الحلم يُشير في الغالب إلى النفس نفسها. الغرف المختلفة تُشير إلى جوانب مختلفة من الشخصية. الغرفة الموصدة التي لا يجرؤ على فتحها تُشير إلى جانب من نفسه لم يُواجهه بعد. البيت القديم المهمَل يُشير إلى جانب من النفس يحتاج اهتماماً وإصلاحاً. واكتشاف غرف جديدة لم يعرفها في حلمه يُشير في الغالب إلى اكتشاف إمكانيات وجوانب من الذات لم يُدركها من قبل.

الأسنان: من أكثر الرموز الحلمية شيوعاً وعالمية حين تسقط أو تتكسر الأسنان في الحلم. وهو يُشير في التفسيرات المختلفة إلى مخاوف حول الصورة والمظهر والقوة والهيبة في نظر الآخرين. الأسنان أداة العض والتمزيق ورمز للقوة والثقة فسقوطها في الحلم يُعبّر عن هشاشة تلك الثقة في لحظة ما.

الماء: رمز خصب متعدد المعاني. الماء الصافي الجاري قد يُشير إلى النقاء والتجديد والحرية. البحر الهائج قد يُشير إلى اللاوعي نفسه بقوته وعمقه وجبروته. الغرق في الماء قد يُشير إلى شعور بالإرهاق والانجراف. والماء الراكد الآسن قد يُشير إلى مشاعر راكدة لم تتحرك.

الطريق والمسير: طريق واضح مستقيم يُشير إلى وضوح الهدف والاتجاه. طريق ملتوٍ أو طريق يتفرع ولا يعرف أيها يسلك يُشير إلى مرحلة من الحيرة وعدم الاتضاح في الحياة. طريق مسدود يُشير إلى شعور بالعجز عن المضي قدماً.

رابعاً: كيف تُفسّر أحلامك؟ منهجية التعامل مع لغة الأعماق

تفسير الأحلام ليس علماً دقيقاً كالرياضيات ولا هو تطبيق آلي لقاموس رموز جاهز. إنه أقرب إلى حوار مع الذات يستلزم تأملاً وصدقاً وانفتاحاً. وفيما يلي منهجية عملية تساعد على فهم الأحلام فهماً نافعاً.

أولاً: تدوين الحلم فور الاستيقاظ لأن الذاكرة تمحو معظم تفاصيل الحلم في دقائق معدودة. احتفظ بدفتر قريب من سريرك واكتب الحلم بكل تفاصيله ومشاعره وشخصياته وألوانه دون تأويل مسبق.

ثانياً: لاحظ المشاعر قبل الصور لأن المشعر الذي صحبت به الحلم هو الخيط الأهم. الخوف والفرح والحزن والإحراج والحنين هي المفاتيح التي تفتح معاني الصور.

ثالثاً: اسأل عن كل عنصر: ماذا يعني لي هذا الشخص أو هذا المكان أو هذا الشيء؟ ليس ما يعني لغيري بل ما يعني لي أنا تحديداً. البيت في حلمك قد يكون بيت طفولتك وله دلالاته الخاصة. والشخص قد يكون صديقاً لكنه يُمثّل في الحلم جانباً من نفسك لا شخصه بالضرورة.

رابعاً: ابحث عن الموضوع الجامع لا عن تفسير كل جزئية. ما القضية الكبرى التي يدور حولها الحلم؟ ما الصراع الجوهري فيه؟ ما السؤال الذي يطرحه عليك؟

خامساً: ضع الحلم في سياق حياتك الراهنة. ما الذي يشغلك حالياً؟ ما الصراعات والقرارات والمخاوف التي تعيشها؟ الحلم في الغالب يتحدث عن الراهن بلغة تتشابك فيها صور الماضي.

سادساً: خذ بمبدأ أن كل شخصيات الحلم قد تكون أجزاء منك أنت. الشخص الشرير في حلمك قد يُمثّل الظل الداخلي في شخصيتك، ذلك الجانب الذي تنكره وترفض الاعتراف به. والبطل في حلمك قد يُمثّل إمكانياتك التي لم تُستثمر بعد.

الفصل الثالث: اللاوعي في الحياة اليومية - ما يُديرك من حيث لا تدري

أولاً: قرارات بلا قرار - دور اللاوعي في الاختيار

من أكثر الاكتشافات النفسية الحديثة إثارةً للدهشة وربما للقلق أيضاً تلك التي تقول إن الجزء الأكبر من قراراتنا يتشكل في اللاوعي قبل أن يصل وعينا إليه. فالعالم الألماني بنيامين ليبت أجرى تجارب الستينيات من القرن الماضي أظهرت

من خلال قياسات الدماغ الكهربائية أن الدماغ يُسجّل نشاطاً يسبق الإرادة الواعية للحركة بثلاثمائة إلى خمسمائة ميلي ثانية. أي أن القرار يتشكل في الدماغ قبل أن يشعر صاحبه بأنه قرر.

وقد أثارت هذه النتائج نقاشاً فلسفياً حاداً حول الإرادة الحرة: هل نختار حقاً أم أن شعورنا بالاختيار وهم يصنعه الدماغ ليُعطينا إحساساً بالسيطرة على قراراته المسبقة؟ والجواب الأكثر اتزاناً هو أن الإرادة الحرة لا تعني إصدار الأوامر للدماغ من فراغ مطلق بل هي تشمل القدرة على وضع الشروط والبيئات والمعتقدات التي تُوجّه قرارات الدماغ اللاواعية في الاتجاهات التي نريدها. فأنت حين تُقرر قبل النوم أنك غداً ستمارس الرياضة تزرع توجيهاً يعمل في لاوعيك أثناء النوم فتجد نفسك تستيقظ بدافعية أكبر لتنفيذ ذلك القرار.

ثانياً: التحيزات اللاواعية - أحكام بلا محاكمة

من أكثر ما يستحق التأمل في دراسة اللاوعي تلك الأحكام والتحيزات التلقائية التي يُصدرها اللاوعي على الناس والأوضاع قبل أن يتدخل الوعي. نحن نُصدر أحكاماً على الناس في ثوانٍ معدودة من اللقاء الأول استناداً إلى معطيات لاواعية بالغة الدقة والتعقيد: الملامح والهيئة ونبرة الصوت وطريقة المشي والعينين وحركة اليدين. وهذه الأحكام السريعة اللاواعية تُسمى في علم النفس "الإدراك الرقيق" وهي أحياناً دقيقة مدهشة وأحياناً مضللة خطرة.

وعلى مستوى أوسع ثمة تحيزات لاواعية يحملها معظمنا تجاه مجموعات بشرية بعينها مبنية على تجارب مسبقة أو موروث ثقافي أو مجرد ارتباطات ذهنية جرت برمجتها دون اختيار واعٍ. هذه التحيزات اللاواعية قد تؤثر في قرارات التوظيف والترقي والتعامل اليومي بطرق يُنكرها صاحبها لو سُئل عنها لأنه هو نفسه لا يُدركها على مستوى الوعي.

والخطوة الأولى نحو تجاوز هذه التحيزات هي الاعتراف بوجودها لأن إنكارها لا يُزيلها بل يُبقيها تعمل في الظلام. والخطوة الثانية هي التباطؤ وإعطاء الوعي فرصة لمراجعة الأحكام السريعة قبل الاستسلام لها.

ثالثاً: اللاوعي والإبداع - مختبر الأعماق

أشرنا سابقاً إلى دور اللاوعي في الإبداع ونَنمو هنا في تناوله بمزيد من التفصيل. فعملية الإبداع الحقيقية تمر في الغالب بأربع مراحل رصدها وسمّاها عالم النفس الإنجليزي والاس في أوائل القرن العشرين وهي لا تزال من أصدق الوصوف لما يجري:

المرحلة الأولى هي الإعداد حيث ينغمس الإنسان في الموضوع ويُشبع وعيه بكل المعلومات والتجارب المتاحة. المرحلة الثانية هي الاحتضان حيث يبدو ظاهرياً أن الوعي تخلى عن المشكلة لكن اللاوعي يستمر في معالجتها بعيداً عن الضغط والمراقبة. المرحلة الثالثة هي الإضاءة وهي تلك اللحظة المدهشة المفاجئة التي يبرق فيها الحل أو الفكرة الإبداعية فجأة غالباً في موقف غير متوقع. والمرحلة الرابعة هي التحقق حيث يُقيّم الوعي الفكرة التي جاءت من اللاوعي ويتحقق من صلاحيتها ويُطورها.

وما يُستفاد من هذا عملياً هو أن الإبداع لا يُصنع بالضغط والإكراه على الوعي بل بالإعداد الجيد والثقة باللاوعي والسماح له بالعمل. والإجازات والنوم الجيد والمشي في الطبيعة والتأمل الهادئ ليست ترفاً للمبدع بل هي من صميم عمله لأنها تُهيئ الظروف لاشتغال اللاوعي الإبداعي بأقصى طاقته.

الفصل الرابع: علاج اللاوعي - كيف نُحرر ما حبسناه؟

أولاً: التحليل النفسي - الحفر في الأعماق

التحليل النفسي بمفهومه الواسع هو محاولة الوصول إلى محتويات اللاوعي وإخراجها إلى ضوء الوعي لمعالجتها. وذلك عبر الحديث الحر والتداعي الحر وتحليل الأحلام وفهم الأنماط المتكررة في حياة الشخص. والافتراض الأساسي هو أن التعريف بالألم الدفين يُقلّل من سلطته وأن ما يُعرف يمكن التعامل معه بينما ما يبقى مجهولاً في الظلام يستمر في توجيه الحياة بشكل عمياء.

والتحليل النفسي الكلاسيكي الذي طوّره فرويد عملية طويلة تمتد لسنوات وهي ليست الأنسب في كثير من الحالات. لكن المبادئ الجوهرية التي قامت عليها انتقلت إلى أساليب علاجية كثيرة أكثر مرونة وأسرع في النتائج.

ثانياً: اليقظة الذهنية والتأمل - إضاءة الداخل

اليقظة الذهنية أو ما يُعرف بالمايندفولنس هي ممارسة الانتباه إلى اللحظة الراهنة بوعي متأمل غير حاكم. وهي تختلف عن التحليل النفسي في أنها لا تُحاول الحفر في الماضي وإخراج مكبوتاته بل تُحاول بدلاً من ذلك أن تُعلّم الإنسان كيف يُلاحظ ما يجري في نفسه بشكل آني دون أن ينجرف معه.

وأثبتت أبحاث كثيرة أن ممارسة التأمل المنتظمة تُغيّر بنية الدماغ بشكل قابل للقياس: تزداد المناطق المرتبطة بالانتباه والتنظيم العاطفي والتعاطف وتنقص المناطق المرتبطة بالقلق والاندفاع. وما يحدث في الحقيقة هو أن التأمل يُوسّع تلك المساحة بين المثير والاستجابة التي تحدث عنها فرانكل: يُعطي الوعي وقتاً أكبر ليُلاحظ ما يجري في اللاوعي قبل أن يستسلم لردود الفعل التلقائية.

وفي الإسلام الفكر والتدبر والخلوة والذكر هي ممارسات روحية عريقة تُحقق ما تُحقق اليقظة الذهنية الحديثة وأكثر: إنها تُوجّه الوعي نحو الأعماق الداخلية وتُفتح نافذة الاتصال مع الله في آن واحد. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن الصلاة بخشوع حقيقي تُنتج تغييرات في نشاط الدماغ مشابهة لتلك التي يُنتجها التأمل العميق بل وتزيد عليها بأبعادها الروحية والمعنوية الفريدة.

ثالثاً: الكتابة التحريرية - حين يتحدث القلم عن الروح

من أبسط وأنجع وسائل الوصول إلى اللاوعي والحوار معه الكتابة التحريرية أو الكتابة العلاجية. وقد طوّر عالم النفس الأمريكي جيمس بينيباكر هذه التقنية وأثبت فاعليتها في دراسات متعددة: حين يكتب الإنسان عن تجاربه المؤلمة وأعمق مشاعره وأفكاره كتابة حرة غير مراقبة لعشر إلى خمس عشرة دقيقة يومياً لبضعة أيام متتالية يُظهر تحسناً ملحوظاً في صحته النفسية والجسدية على المدى البعيد.

آلية عمل ذلك تتعلق بتحويل التجربة من صورتها العاطفية الخام إلى صورة سردية منظمة. حين تضع الألم في كلمات تُعطيه شكلاً يمكن التعامل معه وتُبعده عن الفوضى العاطفية المطلقة. وهذا هو جوهر كثير من العلاجات النفسية: مساعدة الإنسان على أن يسرد قصة حياته بطريقة تُعطيه معنى وتُمكّنه من الحركة فيها بدلاً من أن يبقى أسيرها.

ويتضمن التراث الإسلامي ما يُوازي هذا في فكرة المحاسبة الذاتية التي أكد عليها العلماء والمتصوفة: أن يجلس الإنسان مع نفسه يومياً يُراجع ما فعله وما شعر به وما ضعف فيه. هذه الجلسة الصادقة مع النفس هي إخراج للمكنون إلى ضوء الوعي الذاتي وهي أولى خطوات الإصلاح.

الفصل الخامس: اللاوعي في علاقاتنا - الحب والخوف في الظلام

أولاً: لماذا نحب من نحب؟ اللاوعي يختار

من أعجب ما يُلاحظه المتأمل في العلاقات الإنسانية أن الإنسان في الغالب لا يختار من يحب بقرار واعٍ مدروس. الحب يقع وكأن شيئاً ما في الأعماق قرّر قبل أن يُستشار الوعي. والسؤال الأعمق هو: ما الذي يُوجّه تلك الجاذبية؟

الإجابة التي يُقدمها علم النفس هي أن اللاوعي يبحث في الآخر عن خصائص بعينها تتحدد في الغالب من خلال نماذج التعلق المبكرة. نحن ننجذب إلى من تُشعرنا معهم بشيء يشبه الألفة حتى لو كانت تلك الألفة مبنية على ديناميكيات مؤلمة. الإنسان الذي نشأ في أسرة كان الحب فيها مشروطاً بالأداء ينجذب في الغالب إلى شركاء يُعطون الحب على شكل مكافأة ويسحبونه على شكل عقوبة لأن هذا ما يشعر بأنه حب حقيقي حتى لو كان إيذاءً.

والأكثر إثارةً أن اللاوعي يبحث أحياناً في الشريك عن فرصة لإعادة كتابة سيناريو قديم. الشخص الذي أهمله والده يسعى لاواعياً إلى شريك يُذكّره بصفات والده آملاً في نهاية مختلفة هذه المرة. لكن الغالب أن الشريك الذي يُذكّر باللاوعي بالأب المُهمِل لن يختلف في نهايته عنه بل ستُعاد نفس القصة بشخصيات جديدة.

ثانياً: الإسقاط في العلاقات - رؤية الآخر بعيني لاوعيك

أحد أكثر ما يُعقّد العلاقات الإنسانية هو ظاهرة الإسقاط التي أشرنا إليها مُختصراً في الجزء السابق ونتناولها هنا بأعمق مما سبق. الإسقاط في العلاقات يعني أننا كثيراً ما نرى الآخر لا كما هو بل كما يُملي علينا لاوعينا أن يكون.

تخيل رجلاً يحمل في لاوعيه غضباً مكبوتاً شديداً تجاه أبيه الغائب. هذا الغضب لا يستطيع الاعتراف به على مستوى الوعي لأن ثقافته تقول إن الغضب على الآب إثم. فيُسقط ذلك الغضب على صديقه المقرب أو زوجه ويرى فيه عدوانية وقسوة ليست موجودة بهذا الحجم في الواقع. ثم يتعامل مع ذلك الشخص على أساس صورته المُسقطة لا صورته الحقيقية فيُسيء إليه بطريقة يُصعّب فهمها لو لم نفهم اللاوعي.

وهذه الظاهرة شائعة في الزواج بشكل خاص. كل شريك يحمل معه صندوقاً من الإسقاطات القديمة بعضها إيجابي: أن الشريك أكمل وأجمل مما هو. وبعضها سلبي: أن الشريك أخطر وأقل أماناً مما هو. والعلاقة الصحية تستطيع تدريجياً أن تُخلّص نفسها من تلك الإسقاطات وتبدأ برؤية الآخر كما هو في حقيقته.

خاتمة الجزء الخامس

خضنا في هذا الجزء رحلة استثنائية إلى ذلك العالم الذي يعمل في الظلام ويُحرّك من الأعماق: عالم اللاوعي والأحلام. رأينا كيف أن اللاوعي ليس مجرد مخزن للمواد المؤلمة بل هو مختبر إبداعي ومعالج تلقائي ومُوجّه قرارات وحافظ ذاكرة وصانع علاقات في آن واحد. وتأملنا في عالم الأحلام الذي هو اللحظة التي يُخفف اللاوعي من قيوده الواعية ويتكلم بلغته الرمزية الأصيلة. وفهمنا كيف أن اللاوعي يعمل في حياتنا اليومية من خلال التحيزات والقرارات والجاذبية العاطفية والإبداع.

والخلاصة التي تجمع كل ذلك هي أن الإنسان الذي لا يعرف لاوعيه لا يعرف نصف نفسه على الأقل. وأن رحلة معرفة الذات الحقيقية لا تكتفي بدراسة الوعي المُضاء بل تجرؤ على النزول إلى الأعماق الظلامية وإضاءتها بمصباح الوعي والصدق والتأمل والاستعانة بالله.

وفي الجزء القادم إن شاء الله سنتناول موضوعاً يُلامس كل إنسان في كل يوم: السعادة والشقاء وما بينهما، وسنسأل: ما الذي يجعل النفس سعيدة حقاً؟ وما الذي يُقودها إلى الشقاء الحقيقي؟ وكيف يمكن للإنسان أن يرسم طريقه نحو حياة أكثر معنى وأعمق فرحاً وأصدق سلاماً مع نفسه ومع الله ومع الوجود؟

والحمد لله رب العالمين.

الجزء السادس: السعادة والشقاء - أسرار الحياة الداخلية الكبرى

تمهيد: سؤال كان دائماً وسيظل

منذ أن وعى الإنسان وجوده وهو يسأل: كيف أكون سعيداً؟ وهو سؤال يبدو ساذجاً في ظاهره لكنه في حقيقته أعقد سؤال طرحه الإنسان على نفسه عبر تاريخه الطويل. فقد ظن الفيلسوف اليوناني أن السعادة في الفضيلة والعقل. وظن الملك أنها في السلطة. وظن التاجر أنها في الثروة. وظن المتصوف أنها في الزهد. وظن العالم أنها في المعرفة. وظن الفنان أنها في الجمال. وفي كل زمان ومكان وجد الإنسان من يعيش في ظروف يحسدها الجميع ثم يُفاجئ الجميع بأنه تعيس. ووجد من يعيش في ظروف يرثى لها الجميع ويُفاجئ الجميع بأنه راضٍ مطمئن.

هذه المفارقة هي التي أثبتت أن السعادة ليست ظرفاً خارجياً يُصنعه الواقع بل هي حالة داخلية تُصنعها النفس. وهذا ما سنستكشفه في هذا الجزء بكل ما أوتيناه من عمق وتأمل.

الفصل الأول: ما السعادة؟ - البحث عن التعريف الصحيح

أولاً: السعادة بين الفهم السطحي والفهم العميق

الفهم السطحي للسعادة يساويها بالمتعة والبهجة والراحة والشعور الجيد. وهو فهم لا يُخطئ لكنه يقصر كثيراً عن الصورة الكاملة. فالمتعة مشاعر آنية تأتي وتذهب وترتبط بمحفزات خارجية وتتلاشى بالتكرار. والإنسان الذي يُسوّي بين السعادة والمتعة يجد نفسه في سباق لا ينتهي خلف مثيرات جديدة دائماً لأن القديمة فقدت بريقها وما منحته من سعادة. هذا السباق اللاهث هو ما يُسميه الباحثون "حلقة السعادة اللذية" التي تُشبه حلقة الإدمان في آليتها: كل جرعة تحتاج ما بعدها جرعة أكبر للحصول على نفس الأثر.

والفهم العميق للسعادة يُميّز بين نوعين من السعادة استناداً إلى تمييز فلسفي يوناني قديم أحياه علم النفس الحديث. النوع الأول هو السعادة اللذية وهي سعادة اللحظة والمشاعر الإيجابية والمتعة الآنية. والنوع الثاني هو سعادة اليوديمونيا وهي كلمة يونانية تعني السعادة الإنسانية الكاملة أو ازدهار الروح وهي سعادة تنبع من الحياة وفق أعلى إمكانياتنا ومن المعنى والهدف ومن نمو الذات والعطاء والمساهمة في شيء أكبر من الأنا.

والفرق بين النوعين يُفهم بمثال بسيط: تناول وجبة لذيذة هو لذة آنية تُسعد لحظتها. أما تعلّم فن الطهي وإتقانه ثم إعداد وجبة لمن تحب هو يوديمونيا لأنها تجمع بين النمو والإبداع والعطاء والاتصال بالآخر. اللحظة الأولى تمر بسرعة واللحظة الثانية تُغذي روحاً وتبني ذكرى وتُقرّب قلبين.

ثانياً: الفخ الكبير - ما نظن أنه يجلب السعادة وما يجلبها فعلاً

من أكثر ما أنتجه علم النفس الإيجابي من نتائج صادمة ومفيدة تلك الدراسات التي أثبتت أن الإنسان ضعيف جداً في التنبؤ بما سيجعله سعيداً. وهذه الظاهرة يُسميها الباحث دانيال غيلبرت "فشل التوقع العاطفي".

نحن نتخيل أن الحصول على الترقية التي ننتظرها ستجعلنا سعداء لأشهر طويلة. لكن الأبحاث تُثبت أن السعادة الناتجة عن الترقية تتلاشى في أسابيع وتعود حالتنا النفسية إلى مستواها المعتاد. ونتخيل أن الانتقال إلى بيت أكبر سيحل الكثير من مشاعر الضيق. لكن المشاعر الداخلية تتبعنا إلى البيت الجديد وتستوطنه. ونتخيل أن الزواج من الشخص المثالي سيملأ كل فراغاتنا الداخلية. لكن الفراغات الداخلية لا تملؤها العلاقات مهما كانت رائعة لأنها تحتاج للملء من الداخل لا من الخارج.

وفي المقابل نبالغ في توقع سوء الأثر النفسي للأحداث السيئة. نظن أن المرض المزمن أو الطلاق أو الإفلاس سيُدمر سعادتنا إلى الأبد. لكن دراسات غيلبرت على أشخاص أُصيبوا بشلل دائم مقارنةً بأشخاص فازوا باليانصيب الكبير أثبتت أن مستوى السعادة في المجموعتين بعد سنة من الحدث تقارب إلى درجة مذهلة. إنسان فقد قدميه وإنسان ربح مليوناً، بعد سنة قرب مستوى سعادتهما الداخلية من بعضه بشكل لم يتوقعه أحد منهما ولا من يراهما.

ما الذي يعمل هنا؟ ظاهرة نفسية قوية يسميها الباحثون "التكيف اللاواعي" وهي أن النفس الإنسانية تمتلك قدرة مدهشة على التكيف مع أي ظرف والعودة إلى مستواها المزاجي الأساسي بعد فترة من التكيف. وهذه القدرة سلاح ذو حدين: تجعلنا نتحمل الأسوأ مما نظن لكنها أيضاً تجعلنا نستمتع بالأفضل أقل مما نتوقع.

ثالثاً: علم النفس الإيجابي - خريطة السعادة الحقيقية

أسس مارتن سيليغمان علم النفس الإيجابي في أواخر القرن الماضي كحركة تصحيح لما رآه انحيازاً شديداً في علم النفس التقليدي نحو دراسة المرض والاضطراب والألم وإهمال دراسة الصحة والازدهار والنمو. وطوّر سيليغمان نموذجاً للسعادة المزدهرة يُعرف بنموذج بيرما.

الحرف الأول يمثل المشاعر الإيجابية كالفرح والامتنان والأمل والحب وهذه هي السعادة اللذية الآنية التي أشرنا إليها. والحرف الثاني يمثل الانخراط الكامل في نشاط ما وهو حالة الإدماج التي تُسميها بعض المدارس "التدفق" وهي تلك الحالة الاستثنائية التي ينسى فيها الإنسان الوقت وينسى نفسه وينخرط كلياً في ما يفعل بمستوى مهارة يُعادل مستوى التحدي فيه. والحرف الثالث يمثل العلاقات الإيجابية العميقة. والحرف الرابع يمثل المعنى والانتماء إلى شيء أكبر من الذات. والحرف الخامس يمثل الإنجاز والكفاءة والتقدم الملموس نحو الأهداف.

وما يُلاحظه المتأمل بنظر إسلامي في هذا النموذج هو أنه يُقترب كثيراً مما رسمه الإسلام من صورة للحياة الطيبة المثمرة. فالمشاعر الإيجابية التي يدعو لها الإسلام من الشكر والرضا والأمل والمحبة. والانخراط الكامل في العبادة

والعمل الصالح. والعلاقات الإيجابية القائمة على المودة والرحمة. والمعنى الكبير المتمثل في الاستخلاف في الأرض وعمارتها. والإنجاز المرتبط بالإتقان الذي جعله الله محبوباً. كل ذلك يُشكّل معاً منظومة متكاملة للسعادة الإنسانية الحقيقية.

الفصل الثاني: أسرار السعادة الداخلية - ما الذي يبنيها حقاً؟

أولاً: السلام مع الماضي - تحرير الروح من أثقال لم تعد تخصها

أحد أكثر ما يسرق السعادة الداخلية هو الماضي الذي لا يمر. الإنسان الذي يحمل على كاهله حزمة ثقيلة من الضغائن والمظالم والأسف والندم والجروح القديمة يحمل أثقالاً لا تُرى لكنها تستنزف طاقته الداخلية كل يوم وتُحول بينه وبين أن يعيش حاضره بكامل حضوره.

والعفو من أقوى ما عرفته الإنسانية من أدوات تحرير النفس. لكن العفو كثيراً ما يُفهم خطأ على أنه خدمة للمُسيء أو تبرئة له أو قبول بما فعل. وهذا الفهم هو الذي يجعل الناس يُقاومون العفو لأنهم يشعرون أنه إهانة إضافية لهم. والحقيقة أن العفو الحقيقي هو خدمة لك أنت أولاً وقبل أي شيء. إنه أن تُقرر التوقف عن دفع ثمن ما فعله غيرك من حياتك أنت. هو أن تضع الحمل الثقيل على الأرض لا لأن من حملته يستحق ذلك بل لأن كاهلك لم يعد يتحمل.

وهناك فرق جوهري بين العفو والمصالحة. العفو قرار داخلي تتخذه وحدك ولا يستلزم أن تعود للعلاقة أو أن تُخبر أخطأ في حقك أو أن تُقبّل من أساء إليك. أما المصالحة فهي قرار يستلزم طرفين وهي ليست واجبة في كل حال. تستطيع أن تعفو دون أن تُصالح وهذا أحياناً هو الأحكم والأسلم.

ولنأخذ مثالاً واقعياً عميقاً: امرأة في الخمسين من عمرها تحمل ضغينة على أختها منذ خمسة وعشرين عاماً بسبب موقف مؤلم حدث في ميراث والديهما. كل مناسبة عائلية تُصبح ساحة توتر خفي أو صريح. صحتها تتأثر والأرق يزورها. وحين يُقترح عليها العفو تقول بمرارة كيف أعفو وهي لم تعتذر؟ وهذا سؤال مشروع لكنه يكشف عن خلط بين العفو والعدالة. فالعدالة مسألة بينها وبين أختها وربما بينها وبين الله. أما العفو فهو مسألة بينها وبين نفسها. وحين تضع الضغينة وتختار العفو لا تُعطي أختها شيئاً بل تُعطي نفسها حياة. وكثيراً ما يكون أصعب موقف هو العفو عن النفس ذاتها. فالإنسان الذي يُصوّب على نفسه نيران الذنب والندم المزمن لا يُصلح ما مضى بل يُضيف إليه خساراً جديداً وهو خسارة حاضره.

ثانياً: الامتنان - السر الذي يُحوّل ما لديك إلى يكفي

يبدو الامتنان كلمة بسيطة مألوفة لكنه في حقيقته تحول عميق في طريقة رؤية الوجود. وقد أثبتت الأبحاث في علم النفس الإيجابي أن ممارسة الامتنان المنتظمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستويات أعلى من السعادة ومستويات أقل من الاكتئاب والقلق وجودة نوم أفضل وعلاقات أقوى وصحة جسدية أفضل.

لكن لماذا؟ آلية عمل الامتنان عميقة مثيرة للاهتمام. الدماغ الإنساني مُبرمج تطورياً لأن ينتبه للمخاطر والنقص أكثر من انتباهه للخيرات والنعم لأن هذا الانتباه كان ضرورة بقائية في البيئات البدائية. لكن في حياتنا المعاصرة التي قلّت فيها مخاطر البقاء الجسدي يُصبح هذا التحيز نحو السلبي مصدر تعاسة لا وقاية. الامتنان هو ترويض واعٍ لهذا التحيز: أن تُدرّب نفسك على أن ترى ما هو موجود بنفس الوضوح الذي ترى به ما هو ناقص.

والشكر في الإسلام ليس مجرد تأدب اجتماعي بل هو موقف وجودي عميق يُعبّر عنه القرآن بقوله تعالى: "لئن شكرتم لأزيدنكم". وهذه الزيادة ليست وعداً ربانياً فقط بل هي حقيقة نفسية يؤكدها علم النفس: من يشكر يرى مزيداً مما يستحق الشكر. العين الشاكرة تتوسع وترى خيراً كثيراً كان موجوداً لكنها لم تعتد إيلاءه الانتباه.

والإنسان الممتن لا يكون في الغالب من كان حظه أوفر من سواه. كثيراً ما يكون ممن عاش أصعب الظروف ثم اختار أن يُبصر ما بقي لا ما ذهب. وقصص الامتنان الأعمق والأكثر إلهاماً تأتي من أناس تجاوزوا محناً كان يمكن أن تُدمّرهم فاختاروا بدلاً من ذلك أن يستخرجوا من تلك المحن ذهباً.

ثالثاً: المعنى - الوقود الذي لا ينفد

عدنا إلى المعنى لأنه يستحق توقفاً أطول في سياق السعادة تحديداً. ذلك أن العلاقة بين المعنى والسعادة ليست علاقة عادية بل هي علاقة تأسيسية: المعنى هو الأرضية التي تقوم عليها السعادة العميقة.

والفارق الجوهري بين حياة ممتعة وحياة ذات معنى هو فارق حقيقي يشعر به كل إنسان حين يتأمل. الحياة الممتعة تُعطيك شعوراً جيداً في اللحظة. أما الحياة ذات المعنى فهي التي تجعلك تشعر بأنك مُبرَّر في وجودك وأن وجودك يُضيف شيئاً إلى العالم وأن ما تفعله يتجاوز لحظتك الراهنة ويمتد إلى ما هو أكبر منك.

وهناك أحياناً توتر مثير بين الاثنين: الحياة ذات المعنى ليست دائماً الحياة الأكثر متعة وراحة. الأم التي تسهر على طفلها المريض ليالي متواصلة لا تعيش لحظات ممتعة لكنها تعيش لحظات بالغة المعنى. والعالم الذي يُكرّس سنوات من الجهد الشاق لبحث قد لا يُكلل بالنجاح يعيش حياة صعبة لكنها ذات معنى عميق. والمجاهد في سبيل الله يحمل تكاليف جسيمة لكنه يجد في روح حمله سعادة لا يجدها من لم يحمل شيئاً.

والإنسان المعاصر يعيش في مفارقة مؤلمة: امتلك من أدوات المتعة ما لم يمتلكه جيل قبله لكنه يشكو من فراغ المعنى أكثر مما شكا أي جيل قبله. وهذا يُثبت أن المتعة بلا معنى لا تُنتج سعادة حقيقية بل تُنتج ما يُسميه الفلاسفة الوجوديون "الملل الوجودي": ذلك الشعور الثقيل بأن كل شيء يُفعل دون أن يُعرف لماذا يُفعل.

رابعاً: العلاقات الحميمة الصادقة - الملجأ الأكيد

حين تُسأل دراسة هارفارد الأطول في تاريخ علم النفس والتي استمرت ثمانية عقود وتتبعت مئات الأشخاص عبر حياتهم كاملة عن أكثر عامل مرتبط بالسعادة والصحة في الشيخوخة، تأتي الإجابة واضحة وغير مفاجئة لمن يفكر عميقاً: جودة العلاقات الإنسانية الحميمة لا المال ولا الشهرة ولا الصحة ولا الإنجاز وإن كان لكل هذا دوره.

الإنسان الذي يمتلك علاقات حميمة صادقة يشعر معها بأنه مقبول ومفهوم ومحبوب كما هو بكل نقصه وضعفه وتناقضاته يمتلك أثمن كنز نفسي موجود. هذا النوع من العلاقات يُعطي شعوراً بالتجذر في الوجود لا تُعطيه ثروة ولا منصب ولا شهرة.

وهنا تكمن مفارقة عصرنا الكبرى: لم يكن الإنسان في تاريخه أكثر اتصالاً بالآخرين رقمياً ولم يكن أكثر وحدة وجودياً. آلاف المتابعين ولا صديق واحد حقيقي يمكن الاتصال به في الثالثة فجراً حين تُلمّ ملمة. مئات التعليقات والإعجابات ولا من يُدرك بحق ما يجري في الداخل. وهذه الوحدة في وسط الحشد هي أحد أكبر أوبئة القرن الحادي والعشرين وأكثرها خفاءً.

الفصل الثالث: الشقاء الداخلي - أسراره وجذوره

أولاً: الشقاء الذي نصنعه بأيدينا

ثمة قدر من الشقاء الإنساني موصول بظروف خارجية حقيقية من فقر وظلم ومرض وفقد. وهذا الشقاء حقيقي ومشروع ولا يُقلل منه. لكن ثمة قدر آخر كبير من الشقاء الإنساني هو مما تصنعه النفس لنفسها بطرق لا تُدرك أنها هي من تصنعه. وهذا هو الشقاء الذي يمكن التأثير فيه بالفهم والوعي والتغيير.

الشقاء من المقارنة المستمرة: المقارنة بالآخرين هي من أقدم مصادر الشقاء وأكثرها استنزافاً. وهي ليست مُختصّة بعصرنا لكنها فيه بلغت ذروة لم تبلغها قبلاً بسبب منصات التواصل الاجتماعي التي حوّلت حياة الناس إلى مسابقة مفتوحة يتنافس فيها الجميع مع الجميع في كل شيء في الوقت نفسه.

المشكلة في المقارنة أنها دائماً ظالمة: نحن نُقارن داخلنا الكامل بظاهر الآخرين المُصوَّر. نعرف كل هشاشتنا وضعفنا وظروفنا الصعبة لكننا نرى من الآخرين الصورة المُنقّحة المُرشَّحة المُصفّاة التي يُقدمونها للعالم. فتبدو حياتهم كاملة وحياتنا ناقصة في مقارنة لا تقوم على أرضية متساوية.

والوصفة الناجعة لهذا الشقاء ليست النفور من كل مقارنة فالمقارنة يمكن أن تكون دافعاً للنمو حين تكون مع من يُلهم لا مع من يُحبط. الوصفة الحقيقية هي بناء معايير داخلية للنجاح لا تستمد مرجعيتها من ما يُحققه الآخرون. وهذا ما يُسميه علماء النفس "التوجه نحو المهمة" بدلاً من "التوجه نحو الأداء": أن يكون انتباهك على ما تُقدمه وتتعلمه وتنمو فيه لا على كيف يراك الآخرون ويقيسونك.

الشقاء من التوقعات غير الواقعية: كثير من الشقاء يبدأ بتوقع غير واقعي يُصطدم بالواقع المختلف. نتزوج ونتوقع أن الحياة الزوجية ستكون قصة حب مستمرة دون احتكاك. ننجب ونتوقع أن الأبوة ستكون تجربة بهجة خالصة. نُصادق ونتوقع أن الصداقة ستكون نزيهة تماماً دون مصالح. ثم يصطدم التوقع بالواقع فيحدث الخذلان الذي كثيراً ما يكون أشد ألماً من أي ألم في الحياة الحقيقية لأنه خذلان يُعاش مقارنةً بما كان يجب أن يكون.

والعلاج لا يعني خفض التوقعات إلى الصفر بل يعني تحقيقها من الواقع لا من الخيال. فالزواج الحقيقي يحتوي المتعة والشقاء معاً والأبوة الحقيقية تحتوي البهجة والتعب معاً والصداقة الحقيقية فيها نقاء وفيها تعقيد وفيها إحباطات. من يعرف هذا يدخل كل تجربة بعيون مفتوحة لا تصطدم بالواقع اصطداماً مُبكياً.

الشقاء من القلق المزمن: القلق كمشاعر طارئ مفيد يُنبهنا للمخاطر. لكن القلق المزمن الذي يُصبح طريقة تفكير ونظرة للحياة هو أحد أكثر مصادر الشقاء فتكاً. القلق المزمن يُقسّم الحياة إلى ما مضى مما لا يمكن تغييره وإلى ما لم يأتِ بعد مما لا يمكن التحكم به ويترك للقلقَ الحاضر الوحيد الذي يمكن العيش فيه مُهملاً مُضيَّعاً.

والقلق المزمن كذلك يُنفق طاقة هائلة على مشكلات غير موجودة. الدراسات تُثبت أن الغالبية العظمى مما يقلق الناس لا يقع أبداً. وما يقع منه يُعالَج حين يقع بطريقة لم تكن القلقية الاستباقية تتوقعها. فالعقل القلق يُنفق كل تلك الطاقة الهائلة في معارك لا تجري وخسائر لا تحدث.

ثانياً: الشقاء الوجودي - الأعمق والأكثر صمتاً

ثمة نوع من الشقاء الإنساني أعمق من الشقاء الظرفي وأصعب تحديداً وهو ما يمكن تسميته الشقاء الوجودي. إنه ذلك الشعور الغامض الثقيل بأن شيئاً ما ليس صحيحاً في أساس الوجود لا في تفاصيله. أن ثمة سؤالاً كبيراً بلا إجابة وفجوة في المركز لا يملؤها شيء وعطشاً لا يُرويه ماء الدنيا.

هذا الشقاء عبّر عنه الفيلسوف وعبّر عنه الشاعر وعبّر عنه المتصوف وعبّر عنه المؤمن وعبّر عنه الملحد. عبّر عنه أوغسطين حين قال "إن قلبنا لا يهدأ حتى يرتاح فيك يا رب". وعبّر عنه باسكال حين قال "في الإنسان فجوة على شكل الله لا يسدها إلا الله". وعبّر عنه الوجوديون العلمانيون كسارتر وكامو حين صوّروا الوجود الإنساني كمواجهة بين وعي يبحث عن معنى وكون يصم عن الإجابة.

والإسلام يُقدم جواباً عميقاً لهذا الشقاء الوجودي. فالله تعالى يقول: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" وهذه الآية الكريمة لا تقول تسكت القلوب بل تطمئن وهو فرق جوهري. الطمأنينة ليست تخدير المشاعر بل هي إيجاد المرساة الكبرى التي تُثبّت السفينة في وسط العواصف. وهذه المرساة لا تُصنعها الأشياء ولا العلاقات ولا المناصب بل يُصنعها الاتصال الحقيقي بالله الذي خلق النفس وهو أعرف بها من كل أحد.

الفصل الرابع: مسارات السعادة الحقيقية - الطريق العملي

أولاً: الرضا - الفن الأصعب والأثمن

الرضا مفهوم أُسيء فهمه كثيراً حتى صار في أذهان بعض الناس مرادفاً للكسل والاستسلام والقبول بالدون. والحقيقة أن الرضا الحقيقي هو أحد أرقى مقامات النفس الإنسانية وأصعبها بلوغاً. فهو ليس فقدان الطموح بل هو الطموح الموصول بالعمل الجاد دون أن يُعلّق صاحبه سعادته على تحقق النتيجة. هو أن تُعطي ما عندك كاملاً ثم تُسلّم ما ليس بيدك للذي بيده كل الأمور.

والرضا في الإسلام درجة عالية من درجات اليقين. ابن القيم رحمه الله فرّق بين الصبر والرضا فقال إن الصبر كفٌّ للنفس عن الجزع مع بقاء ألم القلب بالمصيبة، أما الرضا فهو انشراح الصدر بالقضاء وارتياحه له. فالصابر يتحمل والراضي يرحّب وإن كانا يواجهان المحن نفسها فالأثر الداخلي لكل منهما يختلف اختلافاً جذرياً.

وأجمل مثال حي على الرضا الحقيقي هو ما يحكيه الناس أحياناً عن بعض المرضى بأمراض مزمنة أو كبار السن الذين وصلوا إلى سلام داخلي عميق مع واقعهم لا لأنهم لا يألمون بل لأنهم وجدوا في ذلك الألم شيئاً يتجاوزه: قرب من الله ونضج في الفهم وتخلص من الأوهام وانكشاف لما هو حقيقي في الوجود.

ثانياً: الإتقان والإبداع - السعادة في الصنعة

حالة التدفق التي أشرنا إليها في نموذج سيليغمان هي بحسب عالم النفس المجري ميهالي شيكسنتميهالي حالة الانغماس الكامل في نشاط ما حتى يتوقف الزمن الذاتي ويختفي الصوت الداخلي الناقد وتذوب الحدود بين الفاعل وفعله. والمتطلب الأساسي لحدوث هذه الحالة هو أن يكون التحدي في النشاط معادلاً للمهارة: فلو كان النشاط أسهل مما تستطيع ملّ الإنسان وشرد ذهنه، ولو كان أصعب مما يستطيع أصابه القلق والإحباط، لكن حين يُعادل التحدي المهارة تحدث تلك الحالة السحرية.

وهذا يُفسر لنا لماذا ينجذب الناس إلى الهوايات التي يُتقنونها: العازف الذي يعزف مقطعاً يُصارعه بالكاد. والرسام الذي يُحاول أسلوباً جديداً في حدود ما يستطيعه. والرياضي الذي يُحطم رقمه الشخصي بفارق ضئيل. كل هؤلاء يعيشون لحظات التدفق التي هي من أسعد اللحظات الإنسانية وأكثرها حضوراً.

والإتقان في الإسلام حُثّ عليه حثاً بالغاً. "إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يُتقنه". وهذا الحث ليس مجرد توجيه أخلاقي بل هو توجيه نحو السعادة الحقيقية أيضاً. لأن من يُتقن يعيش في لحظات التدفق الإبداعي وهي من أعلى لحظات السعادة الإنسانية.

ثالثاً: العطاء - السر الذي يُربّي السعادة

من أكثر ما تُثبته أبحاث علم النفس الإيجابي وأكثره مفاجأة للكثيرين هو أن العطاء يجعل المعطي أسعد من الأخذ. تجربة قُدّمت فيها لمجموعة من الناس مبالغ مالية: نصفهم طُلب منهم إنفاقها على أنفسهم ونصفهم طُلب منهم إنفاقها على الآخرين. القياسات في نهاية اليوم أثبتت أن من أنفقوا على الآخرين أبلغوا عن مستوى أعلى من السعادة بشكل ملحوظ.

والسر في ذلك يعمل على مستويين. المستوى الأول نفسي محض: العطاء يُعزز إحساس الإنسان بكفاءته وقيمته وقدرته على التأثير في عالم من حوله وهذه كلها مصادر السعادة الداخلية. والمستوى الثاني اجتماعي: العطاء يُقوي الروابط الإنسانية ويُعمّق العلاقات ويجعل صاحبه جزءاً من دائرة من الكرم والمبادلة تُعطيه شعوراً بالانتماء والاتصال.

والإسلام بنى نظاماً كاملاً على هذه الحقيقة من الزكاة إلى الصدقة إلى الوقف إلى التكافل الاجتماعي. وكأن الشريعة تقول: إذا أردت أن تكون سعيداً فأعطِ. وهذا ليس تكليفاً يُخالف السعادة بل هو توجيه نحوها بأقصر الطرق.

رابعاً: الصمود الروحي - السعادة في وسط الإعصار

السعادة الحقيقية ليست غياب الألم بل هي القدرة على البقاء حاضراً ومتأملاً ومتصلاً بالمعنى حتى في وسط الألم. وهذا ما يُسمى الصمود الروحي وهو من أعلى درجات النضج النفسي والروحي.

الإنسان الذي يربط سعادته بغياب الألم محكوم عليه بالشقاء الدائم لأن الحياة لا تخلو من ألم. أما الإنسان الذي يطور قدرة على التعايش مع الألم دون أن ينهار فيه ودون أن يُنكر وجوده ودون أن يُسمح له بسرقة الحاضر كله فهو يملك ما هو أثمن من السعادة البسيطة: يملك الطمأنينة العميقة التي تصمد في وجه العواصف.

وهذا الصمود الروحي يتشكّل بالتدريب والتجربة والإيمان. التجارب الصعبة التي نجا منها الإنسان تُضاف إلى رصيده من الثقة بنفسه وبقدرته على الصمود وتُعطيه في المرة القادمة ذاكرة تقول: مررت بما هو أصعب ونجوت. والإيمان يُضيف بُعداً لا تُعطيه التجربة الإنسانية وحدها: اليقين بأن من أذن بهذا الألم قادر على تحويله وقادر على التعويض عنه وقادر على أن يجعل منه درباً لما هو أجمل.

الفصل الخامس: السعادة والشقاء في ضوء السنة النبوية - لمحة وافية

أولاً: النبي صلى الله عليه وسلم ومعالجة الشقاء

لم يُقدّم البشر في تاريخه نموذجاً في إدارة النفس وبناء السعادة الداخلية أروع مما قدمه النبي صلى الله عليه وسلم. فهو صلى الله عليه وسلم واجه من الشدائد ما يُعجز العقل عن استيعابه: فقد والديه في طفولته المبكرة ومات أبناؤه وفقد أحب

الناس إليه وتعرض للإيذاء والحصار والنفي وخاض الحروب وعايش الغدر والخيانة ممن أحبهم. ومع ذلك كان صلى الله عليه وسلم أكثر البشر انشراح صدر وبشاشة وجه ورحمة قلب وحضور كامل مع كل من يلقاه.

كيف كان يفعل ذلك؟ السر في منهجه كان رباعي الأبعاد. الأول التوجه الكامل إلى الله والتوكل عليه توكلاً حقيقياً يعني أن يضع في الله ثقته كلها لا أن يتوقف عن السعي. والثاني التعامل مع كل مصيبة بمنطق "إنا لله وإنا إليه راجعون" أي إعادة ربط الأحداث بمصدرها الكبير وجعلها في إطارها الصحيح. والثالث الانشغال الكامل بالحاضر وبمن حوله بدلاً من حمل أحزان الماضي أو قلق المستقبل. والرابع إيجاد السعادة في الأشياء البسيطة التي حوله: في وجه الطفل وفي طلوع الشمس وفي كوب الماء وفي ابتسامة الأخ.

ثانياً: دعاء الكرب - علاج نبوي للشقاء الداخلي

من أجمل ما يُفيدنا به التراث النبوي في علاج الشقاء الداخلي تلك الأدعية والأذكار التي علّمها النبي صلى الله عليه وسلم لمن أصابهم الكرب والحزن. دعاء الكرب المشهور: "لا إله إلا الله العظيم الحليم لا إله إلا الله رب العرش العظيم لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم". هذا الدعاء ليس مجرد ألفاظ تُقال بل هو تمرين روحي عميق يُعيد وضع النفس المنكسرة في سياقها الكوني الصحيح: أنت صغير وما أصابك صغير والله عظيم وعلى كل شيء قدير.

خاتمة الجزء السادس

في هذا الجزء الطويل الغني استكشفنا السعادة والشقاء من أعمق زوايا الفهم الإنساني والنفسي. رأينا أن السعادة الحقيقية ليست المتعة الآنية بل هي ازدهار النفس عبر المعنى والعطاء والعلاقات والنمو. وأن الشقاء كثيراً ما يُصنعه الإنسان بأفكاره ومقارناته وتوقعاته المشوهة قبل أن تصنعه الأحداث الخارجية. وأن مسارات السعادة الحقيقية ليست أسراراً خفية بل هي حقائق يُوجّه إليها الإسلام ويُؤكدها العلم ويشهد لها كل إنسان في أعمق تجاربه.

وفي الجزء القادم سننتقل إلى ما وعدناكم به: الجزء الإسلامي الكامل الذي يُلقي على كل ما سبق نور الوحي الرباني ويرسم صورة النفس كما يراها القرآن والسنة والفكر الإسلامي العميق. وهو الجزء الذي أرجو أن يكون تاجاً لهذه الدراسة وغايتها.

والحمد لله رب العالمين.

الجزء السابع: النفس في ضوء الوحي الرباني - التاج والغاية

بسم الله الرحمن الرحيم

تمهيد: حين يتكلم الخالق عن مخلوقه

في كل ما سبق من هذه الدراسة كنا نستمع إلى الإنسان وهو يتحدث عن نفسه. كنا نسمع صوت الفيلسوف وهو يُفكر وصوت العالم وهو يُجرّب وصوت الطبيب وهو يُشخّص وصوت الشاعر وهو يُعبّر. وهذه أصوات نافعة ثرية لا يمكن الاستغناء عنها. لكنها في نهاية المطاف أصوات المخلوق وهو يتأمل نفسه بعقله المحدود وتجربته القاصرة ورؤيته المنقوصة.

أما في هذا الجزء فسنسمع صوتاً آخر مختلفاً تماماً في طبيعته وفي مستواه وفي شموله. سنسمع صوت الخالق وهو يتحدث عن مخلوقه. صوت من أوجد النفس الإنسانية من عدم وأودع فيها أسرارها وعلم خفاياها ودقائقها قبل أن تعلمها هي عن نفسها. وهذا الصوت هو كلام الله في القرآن الكريم وبيان رسوله صلى الله عليه وسلم في سنته الشريفة.

ولعل أول ما يُذهل المتأمل حين يقرأ القرآن الكريم بعين نفسية متأملة هو تلك الدقة المدهشة في وصف النفس الإنسانية التي تتجاوز كل ما وصل إليه علم النفس البشري باختصار مُعجز وعمق لا يُقلَّد. آية واحدة تحمل ما يحتاج كتاباً لشرحه. وتصنيف واحد يُلخّص ما فرّقه العلماء إلى نظريات ومدارس. وهذا في ذاته دليل على أن هذا الكتاب لا يمكن أن يكون من صنع بشر مهما بلغ علمه وإدراكه.

وسنتناول في هذا الجزء النفس الإنسانية من منظور الوحي الرباني تناولاً موسوعياً شاملاً يجمع بين القرآن والسنة والفكر الإسلامي العميق على مدى قرون متتالية من التأمل والاجتهاد.

الفصل الأول: النفس في القرآن الكريم - المفهوم والأبعاد

أولاً: كلمة النفس في القرآن - استقراء وتأمل

وردت كلمة النفس في القرآن الكريم في صور مختلفة وسياقات متعددة بلغت مئات المواضع مما يُشير إلى مركزية هذا المفهوم في الخطاب الرباني. وأول ما يُلاحظ المتأمل أن كلمة النفس في القرآن تحمل معاني متعددة تتداخل أحياناً وتتمايز أحياناً أخرى وفهم هذا التعدد المعنوي هو المدخل الحقيقي لفهم التصور القرآني للنفس الإنسانية.

المعنى الأول للنفس في القرآن هو الذات الإنسانية الكاملة أي الإنسان بكليته ووحدته الوجودية. وهذا ظاهر في قوله تعالى: "كل نفس ذائقة الموت" فكل إنسان بكل ما فيه سيذوق الموت. وفي قوله: "لا تكلف نفس إلا وسعها" أي لا يُكلَّف إنسان فوق طاقته. وفي هذا المعنى تكريم عظيم للكيان الإنساني الفردي إذ يجعله وحدة مستقلة ذات قيمة أمام الله وذات مسؤولية أمامه.

والمعنى الثاني هو الروح أي تلك اللطيفة الربانية التي نُفخت في الإنسان فصار به حياً وبها صار إنساناً لا مجرد تراب مُشكَّل. وهذا المعنى ظاهر في قوله تعالى: "ونفخت فيه من روحي" وفي قوله: "ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً". وفي هذا المعنى إشارة بالغة إلى أن الجوهر الحقيقي للإنسان ليس جسده المادي بل تلك اللطيفة الربانية الموصولة بأمر الله والتي تبقى سرها الأعظم مهما بحث العلم وتعمّق.

والمعنى الثالث هو جانب الشخصية الأخلاقي الإرادي أي ذلك الكيان الذي يختار ويُقرر ويُبادر ويُقصّر ويُذنب ويتوب ويرتقي. وهذا هو المعنى الأكثر حضوراً في السياقات القرآنية المتعلقة بالتكليف والمحاسبة والتزكية. وفي هذا المعنى تتجلى عظمة الإسلام في تكريم إرادة الإنسان واعتبار اختياراته حقيقية وذات أثر حقيقي في مصيره.

والمعنى الرابع هو القلب والضمير الداخلي الذي يشعر ويتأثر ويُقيّم. وهذا ظاهر في قوله تعالى: "وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي" إذ تتحدث امرأة العزيز عن ذلك الجانب الداخلي الدافع نحو الشهوة. وفي هذا

المعنى اعتراف قرآني بأن في الإنسان نزوعات داخلية قد تميل نحو السوء وهو ما يُقابل ما اكتشفه علم النفس الحديث من الغرائز والدوافع اللاواعية.

ثانياً: المراتب الثلاث - التصنيف القرآني الكامل للنفس

أعظم ما أنتجه الفكر القرآني في موضوع النفس هو ذلك التصنيف الثلاثي الذي يرسم خريطة كاملة للنفس الإنسانية في علاقتها بربها وبذاتها وبالوجود من حولها. وهذا التصنيف لا يصف أنواعاً من البشر بل يصف حالات تمر بها نفس واحدة وتتنقل بينها بحسب ما تقدم لها من غذاء روحي أو تُحرم منه.

النفس الأمّارة بالسوء: وهي المذكورة في قوله تعالى على لسان امرأة العزيز: "إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي". ولاحظ أن امرأة العزيز قالت هذا في سياق اعترافها بخطئها وقد جاء بعد تجربة ابتلاء حقيقية فالاعتراف بالنفس الأمّارة هو نفسه بداية الخروج من سيطرتها وهذا في حد ذاته لطيفة قرآنية بديعة.

والنفس الأمّارة بالسوء هي النفس في أدنى درجاتها حين تتحكم فيها الشهوات والأهواء وتُوجّه سلوكها نحو ما يُرضيها في الأجل القريب دون اعتبار للعواقب أو للأبعاد الأخلاقية. وكلمة "أمّارة" صيغة مبالغة تدل على الكثرة والاستمرار، أي نفس كثيرة الأمر بالسوء ودائمته لا التي تأمر به مرة أو مرتين.

وما يُميّز التصنيف القرآني عن التصنيف الفرويدي المشابه ظاهرياً هو البُعد الرحماني في قوله "إلا ما رحم ربي". فالنفس الأمّارة ليست محكوماً عليها بالبقاء في هذه الحالة بل هي قابلة للتحول والارتقاء بفضل رحمة الله التي تمتد إلى كل نفس تطلبها. وهذا يُضيف بُعداً إيجابياً تفاؤلياً ليس موجوداً في التصنيف النفسي المادي.

والنفس الأمّارة في واقعنا المعاصر تتجلى في كل إنسان يعيش استعباداً لشهوة مسيطرة: شهوة المال أو الجنس أو الجاه أو الطعام أو الانتقام. كل هذه حين تُصبح سيدة لا يُستطاع ردها ولا تحكيمها ولا الوقوف دونها فقد تحكمت النفس الأمّارة وأصبح صاحبها أسيرها. والعبودية الحقيقية ليست ما يُصنعه الأغلال والسجون بل ما تصنعه الشهوات حين تُقيّد الروح من الداخل وتستعبد الإرادة.

النفس اللوّامة: وهي المذكورة في قوله تعالى في مطلع سورة القيامة: "ولا أقسم بالنفس اللوامة". وما أعمق دلالة أن يُقسم الله بهذه النفس في مطلع سورة تتحدث عن القيامة والحساب. وكأن الله يقول إن هذه النفس التي تلوم نفسها وتُحاسبها هي من أعظم الشواهد على الحقيقة الكبرى التي تتحدث عنها السورة.

النفس اللوامة هي نفس أيقظ فيها الضمير وبدأ يعمل وإن لم يكتمل عمله. هي نفس ترى أخطاءها وتُحاسب نفسها عليها وإن عادت إليها أحياناً. هي النفس في حالة جهاد داخلي مستمر بين ما تعرفه حقاً وما تميل إليه شهوةً وهوىً. وهي درجة أعلى بكثير من النفس الأمّارة لأن أول شرط الإصلاح هو الإدراك وأول شرط التوبة هو اللوم والاعتراف.

وما يُلفت الانتباه أن القرآن الكريم يُقسم بهذه النفس مع كلمة "لا" التي يُختلف في توجيهها بين العلماء. وأحسن ما قيل فيها أن "لا" هنا للتنبيه لا للنفي وأن القسم بالنفس اللوامة تشريف لها وتعظيم. وفي هذا التشريف رسالة جميلة: الله يُكرم النفس التي تُحاسب نفسها ويُثني عليها حتى وإن ظلت في مرحلة الجهاد والصراع ولم تبلغ الكمال بعد. فليس العبرة ببلوغ الكمال بل بالسعي إليه والحرص عليه.

والنفس اللوامة تتجلى في كل إنسان يشعر بتلك الوخزة الداخلية بعد الخطأ وذلك الثقل الذي يُصاحب المعصية وذلك الحنين إلى العودة بعد الانحراف. هذا الصوت الداخلي الذي يقول لك حين تُسيء لغيرك "هذا لم يكن ينبغي" وحين تكذب "هذا لم يكن صحيحاً" هو صوت النفس اللوامة وهو نعمة عظيمة قد لا يُدرك قيمتها إلا حين تصمت وتخمد في نفوس من انتهوا من مرحلة الصراع لأنهم استسلموا استسلاماً كاملاً للنفس الأمّارة.

النفس المطمئنة: وهي أعلى المراتب وأجلها وقد جاء ذكرها في سياق من أجمل سياقات القرآن وأعمقها وأكثرها رهبةً وجمالاً في آن واحد. قال تعالى في خاتمة سورة الفجر: "يا أيتها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضيةً مرضيةً فادخلي في عبادي وادخلي جنتي". هذا النداء الرباني العذب هو ذروة ما يمكن أن تبلغه نفس إنسانية. أن يُناديها الله بهذا النداء وأن يدعوها إليه وأن تدخل في زمرة عباده وأن تدخل جنته.

والنفس المطمئنة هي النفس التي وصلت إلى سكينة حقيقية وأمان عميق لا تزعزعه عوارض الدنيا ولا تهزه مصائبها. ليس لأنها لا تشعر بالألم فهي تشعر به كما تشعر أي نفس لكنها اتسعت حتى أصبح الألم فيها لا يملأها ولا يُطغى على ما فيها من نور ويقين ورضا. إنها النفس التي وجدت مرساها الكبير في الله فلم تعد تُقلقها موجة ولا تُغرقها عاصفة وإن مسّتها وإن آلمتها.

وما يُذهل في وصف النفس المطمئنة أن الله وصفها بالرجوع: "ارجعي إلى ربك". والرجوع يعني أن هذه النفس كانت قريبة من ربها في الأصل وأن الدنيا كانت محطة مؤقتة ورجوعها هو عودة إلى مصدرها وأصلها. ويعني أيضاً أن هذه النفس تجد في العودة إلى الله فرحاً لا عقوبة وراحة لا رهباً وذلك لأنها طوّعت نفسها في الدنيا حتى صار الله أحب إليها من كل شيء سواه.

والتوصيف القرآني لهذه النفس بـ"راضيةً مرضيةً" جملة بديعة تجمع بين طرفين: الرضا عن الله وهو ما صنعته النفس بجهادها وتزكيتها وعبادتها، والرضا الإلهي عنها وهو ما حظيت به من فضل الله وكرمه. فالنفس المطمئنة نفس أحبت الله فأحبها الله وذلك أعظم مقام يمكن أن تبلغه نفس إنسانية في الوجود.

ثالثاً: النفس الواحدة - أصل الإنسانية وسر وحدتها

من أعظم المحاور القرآنية في فهم النفس الإنسانية ذلك المفهوم العظيم المتكرر في القرآن وهو خلق البشرية كلها من نفس واحدة. قال تعالى: "يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالاً كثيراً ونساءً". وفي موضع آخر: "هو الذي خلقكم من نفس واحدة وجعل منها زوجها ليسكن إليها".

وهذا المفهوم يحمل أبعاداً عميقة في فهم النفس الإنسانية. البُعد الأول هو الوحدة الإنسانية الجذرية: كل البشر بكل اختلافاتهم الظاهرة من لون وجنس وثقافة ولغة يشتركون في أصل واحد هو تلك النفس الأولى. وهذا يُرسّخ مبدأ الأخوة الإنسانية الحقيقية التي ليست عاطفة اجتماعية بل حقيقة وجودية.

والبُعد الثاني هو تكريم الإنسان بصرف النظر عن انتمائه. فليس التفاضل بين الناس بالنسب والأصل ولا باللون والجنس ولا بالثروة والمكانة بل بالتقوى وحدها. "إن أكرمكم عند الله أتقاكم". وهذا المعيار يُحرر النفس الإنسانية من العبودية للانتماءات الضيقة ويُطلقها نحو عبودية أوسع وأكرم.

والبُعد الثالث هو أن السكن والأنس الطبيعي للنفس الإنسانية هو مع النفس الأخرى. "وجعل منها زوجها ليسكن إليها". فالإنسان لم يُخلق وحيداً ليعيش وحيداً بل خُلق كياناً اجتماعياً محتاجاً للآخر في أعمق كيانه. والوحدة الوجودية الحقيقية شقاء والأنس الصادق نعمة وهذا ما تُؤكده اليوم أبحاث علم النفس الإيجابي بلغة علمية ما أثبته القرآن بلغة وحيانية.

الفصل الثاني: النفس الإنسانية في بنيتها القرآنية - القلب والعقل والروح

أولاً: القلب - مركز الإنسان القرآني

إذا كان علم النفس الحديث يضع المخ والدماغ في مركز شخصية الإنسان فإن القرآن الكريم يضع القلب في هذا المركز. والقلب في القرآن ليس العضو المادي النابض في الصدر فقط بل هو المصطلح الذي يُعبر القرآن من خلاله عن أعمق ما في الإنسان من وعي وإدراك وإرادة وشعور وأخلاق.

وما يُدهش أن علم الأعصاب الحديث أثبت أن القلب يمتلك شبكة عصبية معقدة تُسمى الجهاز العصبي القلبي يحتوي على أربعين ألف خلية عصبية وهو يُرسل إشارات للدماغ تُؤثر في عملياته المعرفية والعاطفية أكثر مما يُرسل الدماغ للقلب. وكأن العلم الحديث يكتشف اليوم ما أشار إليه القرآن منذ أربعة عشر قرناً.

ووصف القرآن للقلوب يُشكّل بذاته خريطة كاملة للحالات النفسية الإنسانية. فذكر القلب السليم: "إلا من أتى الله بقلب سليم" والقلب المطمئن: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" والقلب الخاشع: "وإن من أهل الكتاب لمن يؤمن بالله" والقلب المريض: "في قلوبهم مرض" والقلب القاسي: "فويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله" والقلب المختوم: "ختم الله على قلوبهم" والقلب المُنيب: "من خشي الرحمن بالغيب وجاء بقلب منيب".

وكل هذه الأوصاف القرآنية للقلب تُشكّل معاً مقياساً روحياً لصحة النفس الإنسانية: القلب الصحي سليم خاشع مطمئن منيب، والقلب المريض قاسٍ مختوم مريض. وهذا المقياس أعمق وأشمل من كل مقاييس الصحة النفسية الحديثة لأنه يضيف إلى البُعد النفسي البُعد الروحي والأخلاقي.

والقلب في القرآن هو العضو المعرفي الأساسي. قال تعالى: "أفلم يسيروا في الأرض فتكون لهم قلوب يعقلون بها". فالعقل في القرآن ليس وظيفة دماغية مجردة بل هو وظيفة قلبية تشمل الوعي والإدراك والتقدير الأخلاقي معاً. ومن أُوتي قلباً حياً أبصر الحقائق الكبرى بصيرة لا تُعطيها كثرة المعلومات وحدها.

ثانياً: العقل في القرآن - الأداة الكريمة والمسؤولة

لم يرد لفظ "العقل" اسماً في القرآن الكريم قط وإنما ورد فعلاً في كل مرة "أفلا يعقلون" و"لعلكم تعقلون" وهذه اللطيفة اللغوية لها دلالة عميقة: العقل ليس شيئاً تمتلكه كالمال أو الجسد بل هو فعل تمارسه وعمل تُعمّله. إنه نشاط إنساني إرادي لا موهبة سلبية جامدة.

والقرآن الكريم يدعو إلى توظيف العقل دعوة صريحة متكررة: "أفلا تعقلون" و"أفلا تتفكرون" و"أفلا تتدبرون" و"أفلا تبصرون". وهذه الدعوة موجهة لكل الناس لا لطائفة معينة منهم مما يُثبت أن القرآن يعترف بالقدرة العقلية الإنسانية ويحترمها ويدعو إلى تفعيلها.

لكن القرآن في الوقت ذاته يضع العقل في موضعه الصحيح دون تضخيم ولا تصغير. العقل أداة عظيمة لكنه لا يكفي وحده. محدوديته تظهر أمام الأسئلة الكبرى الوجودية: من أين أتيت؟ ولماذا خُلقت؟ وإلى أين تمضي؟ هذه أسئلة لا يملك العقل الإنساني المجرد إجابات كاملة عليها وإنما يجدها في الوحي الذي يُكمّل ما يعجز عنه العقل ولا يلغيه.

ومن أجمل ما قاله العلماء المسلمون في العلاقة بين العقل والوحي أنهما كالشمس والعين. العين سليمة قادرة على الإبصار لكنها لا تُبصر في الظلام المطبق. والشمس نور هائل لكنه يحتاج عيناً سليمة لتُبصر ضوءه. فالوحي والعقل لا يتناقضان بل يتكاملان: يُضيء الوحي ما تقصر عنه الأبصار العقلية ويُدرك العقل ما يُنير له الوحي ويُعمّله فيه.

ثالثاً: الروح - السر الذي أبقاه الله لنفسه

قال تعالى: "ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً". هذه الآية الكريمة هي إجابة ربانية واضحة على سؤال كان يمكن أن يتوسع فيه القرآن توسعاً بلا حد. لكن الله أختار الإجازة في الإجابة: الروح من أمري وليست من شأنكم أن تعلموها على وجهها الكامل.

وفي هذا الاختصار الإلهي حكمة بالغة. فجعل الروح سراً محجوباً يُعلّم الإنسان شيئين جوهريين: الأول أن محدودية علمه الإنساني حقيقة يجب قبولها لا مهانة يجب الهروب منها. والثاني أن الله يعرف بمخلوقه ما لا يعرفه المخلوق عن نفسه وهذا يُوجب التسليم له في كل ما أمر ونهى لأنه الأعلم بما يُصلح من خلق ويُصلحه.

وعدم التفصيل في ماهية الروح لم يمنع العلماء المسلمين من التأمل في آثارها وتجلياتها. فابن القيم رحمه الله كتب في كتابه "الروح" فصولاً بديعة عن الأرواح وعوالمها وهي قراءة لا مثيل لها في عمقها وجمالها. والغزالي رحمه الله استكشف الصلة بين الروح والقلب والنفس في "إحياء علوم الدين" استكشافاً يُدهش العقول.

الفصل الثالث: سنن النفس الإنسانية في القرآن

أولاً: السنن الثابتة - قوانين النفس التي لا تتبدل

من أعظم ما يُقدمه القرآن الكريم للفهم النفسي تلك السنن الثابتة التي رسمها الله في طبيعة النفس الإنسانية. وهذه السنن ليست أحكاماً تكليفية بل هي وصف دقيق لطبيعة النفس كما خلقها الله وكما هي في جوهرها.

سنة الهلع والجزع عند المصيبة: قال تعالى: "إن الإنسان خُلق هلوعاً إذا مسّه الشر جزوعاً وإذا مسّه الخير منوعاً". وهذا وصف قرآني دقيق لما يُسميه علم النفس الحديث "التحيز للسلبي": ميل الطبيعة الإنسانية للتأثر بالسلبي أكثر من تأثرها بالإيجابي. لكن القرآن لا يكتفي بالوصف بل يُشير في الآيات التالية مباشرة إلى من استثنى نفسه من هذه السنة بالعمل الصالح: "إلا المصلين الذين هم على صلاتهم دائمون". وفي هذا دليل على أن السنن الطبيعية قابلة للتجاوز بالتزكية الروحية.

سنة حب الدنيا والميل إليها: قال تعالى: "زُيّن للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة والخيل المسوّمة والأنعام والحرث". وهذا التزيين ليس ذماً للدنيا في ذاتها بل وصف لطبيعة النفس التي تنجذب إلى الملموس المحسوس الحاضر. وجاء في نهاية الآية: "والله عنده حسن المآب" لتوجيه هذا الميل الطبيعي نحو ما هو أعظم وأبقى دون إلغائه وإنكاره.

سنة العجلة: قال تعالى: "وكان الإنسان عجولاً". وقال: "خُلق الإنسان من عجل". وهذا وصف لتلك السمة الإنسانية التي تُريد النتائج الفورية وتشق عليها الانتظار. وفي الحياة المعاصرة ترى هذه السنة في أكثر صورها حدة في ظاهرة الفورية الرقمية وعدم تحمل الانتظار واستعجال الحلول.

سنة الظلم والجهل: قال تعالى: "إنه كان ظلوماً جهولاً". وهذا وصف للإنسان حين يُهمل ربانيته وينساق لأهوائه. فالظلم والجهل ليسا حكماً قطعياً على كل إنسان بل هما الحالة التي يسقط فيها الإنسان حين تغلب نفسه الأمّارة وتغيب بصيرته.

سنة اليأس والطغيان: قال تعالى: "لا يسأم الإنسان من دعاء الخير وإن مسه الشر فيؤوس قنوط وإن أذقناه رحمة منا من بعد ضراء مسته ليقولن هذا لي وما أظن الساعة قائمة". وهذه سنة دقيقة تصف تقلب النفس الإنسانية: اليأس حين تضيق وبطر النعمة حين تسع. وكلا الطرفين آفة تحتاج علاجاً روحياً.

ثانياً: الفطرة - القاعدة الأصيلة للنفس الإنسانية

لعل أجمل ما جاء به القرآن والسنة في فهم النفس الإنسانية هو مفهوم الفطرة. قال تعالى: "فأقم وجهك للدين حنيفاً فطرة الله التي فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم". وقال النبي صلى الله عليه وسلم: "كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يُهوّدانه أو يُنصّرانه أو يُمجّسانه".

والفطرة مفهوم عميق المحتوى غني الدلالات. هي تلك القاعدة الأصيلة التي أودعها الله في كل نفس إنسانية وهي تتضمن أبعاداً متعددة. البُعد الأول هو الميل الفطري نحو الإيمان بالله. فالإنسان في جوهره لا يميل فطرياً إلى الإلحاد بل الفطرة السليمة تقر بوجود الخالق وتميل إليه. والإلحاد انحراف عن الفطرة يحتاج تبريراً فكرياً مركّباً بينما الإيمان يُجيب على نداء الفطرة مباشرة.

والبُعد الثاني هو تلك القدرة الأخلاقية الأصيلة. فالإنسان الفطري يُدرك بشكل تلقائي قبحَ الظلم وجمالَ العدل وبشاعة الخيانة وقيمةَ الوفاء. هذا الإدراك الأخلاقي الفطري هو ما يجعل قيم الفضيلة الكبرى مشتركة بين الثقافات الإنسانية المختلفة حتى تلك التي لم يصلها الوحي الإلهي بصورة كاملة.

والبُعد الثالث هو الشوق الفطري للكمال والجمال والحقيقة. النفس الإنسانية في أعمق أعماقها تشعر بأنها تبحث عن شيء لم تجده بعد. هذا الشوق الوجودي هو صدى الفطرة التي خُلقت مُتوقة نحو مصدرها وغايتها الكبرى.

والبُعد الرابع هو المحبة الفطرية للجمال وللحياة وللخير. الطفل الصغير لا يُعلَّم كي يُحب أمه أو يُحب الضوء أو يُحب الحنان. هذه محبات فطرية أودعها الله في النفس منذ نشأتها وهي تُشير إلى أن الحياة والجمال والمحبة قيم وجودية حقيقية لا أوهام اجتماعية.

الفصل الرابع: التزكية - العلم الإسلامي الكامل في علاج النفس

أولاً: التزكية بوصفها علماً متكاملاً

التزكية هي العلم الإسلامي بامتياز في علاج النفس وتطويرها وارتقائها. وهي في جوهرها تعني النمو والنقاء في آن واحد: تزكية الزرع نموّه وتزكية النفس نموّها وتطهّرها معاً. وقد جاء القرآن ليُعلن أنها من أعظم مقاصد الرسالة الإلهية. قال تعالى: "هو الذي بعث في الأميين رسولاً منهم يتلو عليهم آياته ويُزكيهم ويُعلمهم الكتاب والحكمة". والترتيب في الآية لافت: التلاوة ثم التزكية ثم التعليم. فكأن التزكية تسبق التعليم وتُهيئ النفس لاستقباله وهضمه.

والتزكية علم له مصادره وأدواته ومراحله وثماره. ومصادره الأولى هي القرآن الكريم الذي هو "شفاء لما في الصدور" والسنة النبوية التي قدّمت النموذج الأكمل والعملي للنفس المُزكّاة. ثم يأتي بعدهما تراث العلماء الكبار الذين بنوا على القرآن والسنة صرحاً من الفهم والتطبيق لا يزال ثريا وخصيباً.

ثانياً: أعمدة التزكية - المنهج العملي

المراقبة الدائمة: وهي الشعور العميق المستمر بأن الله يرى ويعلم وأن لا شيء يخفى عليه. وقد سأل رجل النبي صلى الله عليه وسلم عن الإحسان فأجاب: "أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك". هذا الشعور حين يتجذر في النفس يُحوّل الأخلاق من ضغط اجتماعي خارجي إلى نمط داخلي أصيل. فلم يعد السؤال ماذا يرى الناس بل ماذا يرى الله.

ومن الناحية النفسية الحديثة فإن هذا المفهوم يُحقق ما لا تستطيع أي منظومة أخلاقية غير دينية تحقيقه: أن يكون الإنسان متساوياً في سلوكه حين يراه الناس وحين لا يرونه. وهذا هو جوهر الصدق الحقيقي وأعلى درجات الأمانة.

المحاسبة الذاتية اليومية: أمر عمر بن الخطاب رضي الله عنه بها حين قال: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تُحاسبوا". وهي أن يجلس الإنسان مع نفسه جلسة يومية هادئة صادقة يُراجع فيها ما مضى من يومه: ما أحسن فيه وما قصّر وما يحتاج إصلاحه وما يستحق شكر الله عليه. هذه الجلسة هي التي تُوقف انزلاق النفس نحو الانحراف التدريجي الذي تحدثنا عنه في الجزء الثالث. فمن يُحاسب نفسه يومياً لا يسمح لصغائر الانحرافات بأن تتراكم حتى تُصبح كباراً.

المجاهدة: وهي ذلك الجهد الإرادي الواعي المستمر الذي يبذله الإنسان في قمع نوازع النفس الأمّارة وتوجيه طاقاتها نحو ما هو أعلى وأكرم. قال تعالى: "والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا". والمجاهدة ليست إلغاء الغرائز والرغبات بل هي تحكيمها وضبطها وتوجيهها. فالغضب لا يُلغى بل يُوجّه نحو العدل والإنكار. والشهوة لا تُقتل بل تُقنّن وتُشرَّع. والطموح لا يُقمع بل يُرفع نحو أعلى.

الذكر الدائم: قال تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب". وهذا الوعد الرباني ليس مجرد خبر ديني بل هو حقيقة نفسية يُؤكدها كل من جرّبها صادقاً. الذكر الحقيقي ليس تكرار الألفاظ باللسان وحده بل هو حضور القلب مع معاني تلك الألفاظ وهي حضور الله وعظمته ورحمته وقدرته وقربه. وهذا الحضور حين يستقر في النفس يُحوّل علاقتها بكل شيء: يُهوّن المصيبة لأن الله معها وتُعظّم النعمة لأنها من الله وتُكتسب السكينة لأن الله لا يُغادر.

وعلم الأعصاب الحديث أثبت أن الذكر والتأمل الروحي يُحدثان تغييرات قياسية في نشاط الدماغ تُشبه تأثيرات التأمل التي تناولناها في الجزء السابق لكنها تزيد عليها بالبُعد الديني الذي يُضيف معنى وارتباطاً بمصدر أكبر من الذات.

التوبة والاستغفار: وهي بوابة الرجوع بعد كل انحراف وكل سقطة وكل تقصير. والتوبة في الإسلام ليست اعترافاً أمام كاهن ولا طقساً دينياً شكلياً بل هي حركة داخلية أصيلة تبدأ بالندم على ما مضى وتمر بالإقلاع عن الخطأ في الحاضر وتنتهي بالعزم على عدم العودة في المستقبل.

ومن أروع ما يُعلّمه الإسلام في هذا الشأن أن باب التوبة مفتوح دائماً وأن الله يفرح بتوبة عبده فرحاً عظيماً. قال النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث القدسي: "يا ابن آدم إنك ما دعوتني ورجوتني غفرت لك على ما كان منك ولا أبالي". وهذا الفتح الرباني اللا محدود هو ما يُبقي النفس في حالة رجاء حتى وهي تُجاهد ضعفها. فهي تعلم أن مصدر رجائها لا ينضب وأن رحمة الله أوسع من كل ذنب وأن التوبة تجب ما قبلها.

ثالثاً: الغزالي وعلم علاج النفس - قمة الفكر الإسلامي النفسي

لا يمكن الحديث عن علم التزكية والنفس في الإسلام دون وقفة مع الإمام أبي حامد الغزالي رحمه الله الذي يمثل قمة في تاريخ الفكر الإسلامي في هذا الميدان. فكتابه العملاق "إحياء علوم الدين" هو في جوهره موسوعة في علم النفس الإسلامي مُقدَّمة بأسلوب جمع بين الدقة الفلسفية والعمق الروحي والأسلوب العملي التطبيقي.

الغزالي بنى نظريته في النفس على أربعة قوى أساسية هي الطبيعة والنفس والقلب والروح ولكل منها دورها ومكانتها وخاصيتها. وعلم التزكية عنده هو فن تنظيم هذه القوى وتوجيهها بحيث تعمل في انسجام تحت سلطة العقل المستنير بنور الوحي.

وما يُميّز الغزالي عن كثير من علماء عصره وعصرنا هو أنه لم يكتفِ بالوصف النظري بل قدّم وصفات علاجية عملية لكل آفة من آفات النفس. يصف الرياء ثم يُعطيك مقياساً للاختبار ودواءً للعلاج. ويصف الكبر ثم يُعلّمك كيف تكتشفه في نفسك وكيف تتعالج منه. ويصف الحسد ثم يرسم لك طريق الخروج منه خطوة خطوة.

وقد سبق الغزالي بقرون ما توصل إليه علم النفس الحديث في فهم آليات الدفاع النفسي والتبرير الذاتي والإسقاط والتمني المُحوَّل. فما يُسميه الغزالي "الغرور" هو ما يُسميه فرويد الإسقاط والتبرير العقلاني مُجتمعَين. وما يُسميه "الرياء" هو ما يُسميه علم النفس "الحاجة المفرطة للموافقة الاجتماعية". وما يُسميه "العجب" هو ما يُسميه علم النفس "الغرور المرضي". لكن الفارق أن الغزالي يُقدم علاجاً روحياً أعمق وأشمل لأنه ينطلق من جذر المشكلة وهو علاقة النفس بربها لا من أعراضها الظاهرة فحسب.

رابعاً: ابن القيم - الطبيب الروحي العظيم

إذا كان الغزالي معلم التزكية النظري فإن ابن القيم الجوزية رحمه الله هو طبيبها الروحي العملي الأعمق. فكتبه كـ"مدارج السالكين" و"إغاثة اللهفان" و"الداء والدواء" و"طريق الهجرتين" تُشكّل معاً أعظم مجموعة في تاريخ الفكر الإسلامي في التحليل النفسي الروحي العملي.

في كتابه "إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان" يُقدم ابن القيم تحليلاً دقيقاً مذهلاً لآليات إفساد النفس الإنسانية وأساليب الاستدراج التدريجي نحو الانحراف. وهو في هذا يسبق بقرون ما اكتشفه علم النفس من آليات التأثير والاستدراج والإذعان التدريجي.

وفي "مدارج السالكين" يُقدم ابن القيم شرحاً لمنازل السائرين إلى الله بأسلوب يجمع بين العمق الروحي والدقة النفسية والجمال الأدبي. والمنازل التي يصفها هي في الحقيقة مراحل تطور النفس الإنسانية في سيرها نحو الكمال الروحي. من اليقظة إلى الإنابة إلى التوبة إلى المحاسبة إلى الصبر إلى الشكر إلى الخوف إلى الرجاء إلى الزهد إلى التوكل إلى المحبة إلى الرضا إلى التوحيد. وكل منزل يتضمن وصفاً دقيقاً للحالة النفسية الروحية التي يعيشها صاحبه وما يعترضه فيها من عقبات وما يُعينه على اجتيازها من أسباب.

الفصل الخامس: النفس ومقاصد الشريعة - لماذا جاء الإسلام؟

أولاً: حفظ النفس في ميزان المقاصد

وضع العلماء المسلمون مقاصد الشريعة الإسلامية الكبرى في خمسة أشياء يسعى الإسلام إلى حفظها وصونها وهي: الدين والنفس والعقل والنسل والمال. وكون النفس الإنسانية تحتل المرتبة الثانية في هذا الترتيب مباشرة بعد الدين يُثبت المكانة الاستثنائية التي يُعطيها الإسلام للنفس البشرية.

وحفظ النفس في المقاصد لا يعني فقط الحفاظ على الحياة الجسدية ومنع القتل وهذا بالطبع من أوجهه الكبرى وإنما يعني أيضاً الحفاظ على سلامتها النفسية والروحية. فكل ما يُؤذي النفس الإنسانية ويُهدد سلامتها ويُضعف كيانها يقع في دائرة ما نهى عنه الإسلام ليس فقط بداعي الأمر الأخلاقي بل بداعي مقصد كلي شامل يعني الحفاظ على أثمن ما أودعه الله في هذا الكون.

ثانياً: الإنسان خليفة - المكانة الكونية للنفس

قال تعالى: "إني جاعل في الأرض خليفة". وهذا الإعلان الرباني الكبير يُعطي النفس الإنسانية مكانة كونية فريدة لا تُشاركها فيها أي مخلوق آخر. فالإنسان ليس مجرد كائن حي من بين ملايين الكائنات بل هو الخليفة الذي أُوكل إليه العمارة في الأرض والمسؤولية عنها وهو المؤتمن على هذا الكون الذي أُخرج له.

وهذه المكانة الخلافية تُعطي النفس الإنسانية معنىً وجودياً لا تجده في أي فلسفة إنسانية أو نفسية مادية. فالإنسان ليس صدفة كونية ولا كائناً عابراً بلا غاية بل هو موجود مُقصود خُلق لغاية عظمى وأُوتي من القدرات ما يُمكّنه من الاضطلاع بتلك الغاية.

وحين يستوعب الإنسان هذه المكانة الخلافية استيعاباً حقيقياً يتحول تعامله مع نفسه ومع الدنيا ومع الآخرين تحولاً جذرياً: لا يستطيع بعدها أن يمتهن نفسه أو يُهينها لأنها نفس خليفة الله في أرضه ولا يستطيع أن يمتهن الآخرين لأنهم خلفاء مثله ولا يستطيع أن يُخرّب الأرض لأنه مؤتمن عليها.

الفصل السادس: أعلام الفكر الإسلامي النفسي - إرث لا ينضب

أولاً: ابن تيمية وعلم القلب

الإمام ابن تيمية رحمه الله كتب في علم القلب وأمراضه وأدويته كتابات تُذهل العقول بعمقها وشموليتها. ومن أجمل ما كتبه في هذا الباب تحليله لآفة الكبر التي رآها جذراً لكثير من الأمراض الأخلاقية النفسية. وكان يرى أن الكبر في جوهره انحراف في العلاقة مع الله وليس مجرد آفة اجتماعية لأنه يعني المزاحمة لله في صفة العظمة التي هي صفته وحده.

وما يُلفت في ابن تيمية هو عنايته بربط الأمراض النفسية الأخلاقية بجذورها العقدية. فعنده أن الإنسان حين يُشرك بالله وإن كان شركاً خفياً كالرياء والعجب والحرص على الدنيا يُضطرب نفسياً اضطراباً حقيقياً لأنه يبحث عن الاطمئنان في غير مصدره الحقيقي. والاطمئنان الحقيقي كما قال القرآن لا يُوجد إلا في ذكر الله.

ثانياً: الجنيد وعلم الأحوال

الجنيد البغدادي رحمه الله إمام المتصوفة في عصره وصاحب المقولات العميقة في علم الأحوال والمقامات. وقوله المشهور "من لم يحفظ القرآن ولم يكتب الحديث لا يُقتدى به في هذا الأمر لأن علمنا هذا مقيد بالكتاب والسنة" يُثبت أنه كان يفهم التزكية علماً قائماً على أصول لا تشطحات.

وكان الجنيد يُعرّف التصوف الحقيقي بأنه "أن تكون مع الله بلا علاقة" أي أن تكون علاقتك بالله نقية من أي شائبة طلب دنيوي أو خوف مجرد أو رجاء للجنة وحدها بل محبة خالصة. وهذا المقام وإن كان نادراً صعب البلوغ فإن الاتجاه نحوه هو الذي يُعطي السلوك الإنساني معناه الأعمق.

ثالثاً: ابن حزم والتشريح النفسي النقدي

ابن حزم الأندلسي رحمه الله قدّم في كتابه "طوق الحمامة" و"الأخلاق والسير" تحليلات نفسية مدهشة بعمقها وجرأتها. وكان يُشرّح النفس الإنسانية بجرأة الطبيب الذي لا يهاب الجرح خشية أن يُكذَّب أو يُستنكر. ومن أجمل ما قاله في فهم الدوافع الإنسانية: "تأملت ما يسعى إليه الناس ويتنافسون فيه من أغراض الدنيا فوجدته يرجع كله إلى دفع الهم ولم أجد غير هذا غاية يُقصد إليها".

وهذه الملاحظة ابن حزمية تُذكّرنا بما قاله فرويد بعده بقرون من أن كل الدوافع الإنسانية ترجع في نهايتها إلى مبدأ اللذة أي طلب اللذة ودفع الألم. لكن ابن حزم ذهب أعمق حين قال إن دفع الهم هو الغاية الحقيقية ثم أضاف ما لم يستطع فرويد إضافته: أن الطريق الوحيد الحقيقي لدفع الهم الأعظم هو اليقين بالله والتوجه إليه وحده.

خاتمة الجزء السابع وخاتمة الدراسة الكبرى

وصلنا إلى ختام هذا الجزء الذي هو تاج الدراسة وغايتها وقد كان رحلة في أعمق ما أنتجه الفكر الإنساني في فهم النفس حين يُستنير بنور الوحي الرباني. رأينا كيف أن القرآن الكريم رسم للنفس الإنسانية صورة أكمل وأعمق مما رسمته كل مدارس علم النفس البشرية مجتمعة. وكيف أن السنة النبوية قدّمت نموذجاً تطبيقياً حياً لا مثيل له في تاريخ الإنسانية.
وكيف أن علماء الإسلام الكبار من الغزالي إلى ابن القيم إلى ابن تيمية إلى غيرهم بنوا على ذلك الأساس الوحياني صرحاً من المعرفة النفسية الروحية لا يزال ينتظر من يعود إليه ويُحييه.

والرسالة الكبرى لهذه الدراسة كلها في أجزائها السبعة هي رسالة واحدة يمكن أن تُختصر في جملة: النفس الإنسانية أعجب مخلوق في الوجود وأكثره كرامة عند الله وأكثره حاجة إلى الفهم والرعاية والتزكية. ومن أهملها فقد خسر أثمن ما يملك. ومن اعتنى بها فقد أحسن إلى نفسه وإلى الوجود كله. ومن سلّمها إلى الله وأخذها بمنهجه فقد بلغ أعلى ما يمكن أن يبلغه إنسان في هذه الحياة.

ونختم بكلمة ذهبية لابن القيم رحمه الله يقول فيها: "النفس إذا أُعطيت حقها من العلم والعمل والصدق والإخلاص والتوكل والمحبة والمراقبة والمشاهدة والأنس والاشتياق صلحت وصلح بصلاحها كل شيء. وإذا فسدت وأُهملت وتُركت وشهواتها فسد بفسادها كل شيء".

فاللهم أصلح نفوسنا وزكِّها وارزقنا معرفتها على حقيقتها لنُحسن رعايتها فتكون حجة لنا لا علينا يوم نلقاك.

والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين.

انتهت دراسات في النفس الإنسانية
سبعة أجزاء في رحلة واحدة نحو فهم أعمق للنفس التي أودعها الله كل أسراره في هذا الوجود.

دراسات في النفس الإنسانية

